

Activismo y compasión: estrategias para el autocuidado en personas defensoras de derechos humanos en México

*María Fernanda Quezada Mosqueda**

*Citlalli Reynoso Ramos***

Recepción: 18 de junio de 2019 / Aceptación: 16 de febrero de 2020

Resumen El activismo relacionado con la defensa de los derechos humanos es un derecho humano por sí mismo. Actualmente es de interés internacional debido a su papel medular en la construcción de una democracia participativa y de ciudadanía. En México, los defensores de los derechos humanos se enfrentan a una tarea demandante, peligrosa y sujeta a la estigmatización y criminalización, lo cual tiene como resultado una deserción que debilita a los movimientos de justicia social. Este artículo se centra en plantear estrategias para el fortalecimiento de la compasión con un enfoque científico, como elemento central del autocuidado de los activistas. Se diseñó un taller vivencial de 16 horas para defensores de derechos humanos de la ciudad de Puebla. Al finalizar

.....
* Psicóloga por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Actualmente estudia la Maestría en Derechos Humanos en la Universidad Iberoamericana en Puebla. Su experiencia se centra en el acompañamiento de procesos, individuales y grupales, de autocuidado, promoción de la prosocialidad y la no violencia desde una perspectiva de género y de los derechos humanos. <https://orcid.org/0000-0002-1913-3490>

**Antropóloga con especialidad en arqueología por la Universidad Veracruzana. Profesora investigadora del posgrado en Estudios Socioterritoriales del Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Candidata al SNI. Su experiencia e interés se centran en la arqueología urbana de Puebla y en procesos socioterritoriales. <https://orcid.org/0001-6467-6358>. reynoso_ra@hotmail.com

<https://doi.org/10.32870/cer.v0i126.7746>

se mostraron las formas en las que el fortalecimiento de la compasión contribuye a la sostenibilidad del activismo y a fomentar la cultura de la paz en el país.

PALABRAS CLAVE: compasión, activismo, autocuidado de activistas, cultura de la paz.

Activism and compassion: strategies of self-care in human rights defenders in México

Abstract Activism related to the defense of human rights is a human right for itself. Nowadays it is of the interest by international organization due to its medullar role for the construction of participative democracy and citizenship. In México, defenders of human rights face a stressing assignment, a dangerous activity and a task easy to social stigmatization and criminalization from the State. As a result, many activists decide to resign, debilitating the movement of social justice. The aim of this article is to propose strategies based to the straitening of compassion as a central element for the self-care in activists. It was designed an experiential workshop of 16 hours for human rights activists in the city of Puebla, México. At the end, it was demonstrated the effectiveness of straitening compassion to create a sustainable activism and to foment a culture of peace in our country.

KEYWORDS: compassion, activism, self-care of activists, culture of peace.

La defensa de los derechos humanos en México

Desde la Declaración Universal de los Derechos Humanos, proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948, se estipuló que la defensa de estos es una obligación primordial del Estado. Sin embargo, tanto en México como en el mundo es común que se vivan graves y reiteradas violaciones a los derechos humanos (Human Rights Watch, 2018). Ante ello, individuos y grupos se han organizado para exigirle al Estado que cumpla con este mandato.

Así, la defensa de derechos humanos, además de constituir un derecho humano por sí mismo, cumple la importante función de atender aquello que ha sido continuamente desprotegido. Las personas defensoras de derechos humanos contribuyen al fortalecimiento de la democracia, vigilan la aplicación de los tratados internacionales y de las normas nacionales en esta materia, y además realizan labores educativas, de toma de conciencia, movilización de la opinión pública y gestión de asuntos públicos, entre otras. De acuerdo con la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), son una «pieza irremplazable para la construcción de una sociedad democrática, sólida y durade-

ra» (CIDH, 2006: 7). Sin embargo, en lugar de promover, proteger y cuidar el ejercicio de este derecho, la situación de los activistas en México es de vulnerabilidad, caracterizada por hostigamiento, impunidad, estigmatización y criminalización (CIDH, 2015). Tan solo en el sexenio 2012-2018 fueron documentados 149 asesinatos de personas defensoras de derechos humanos debido a su labor (Red TDT, 2018). De acuerdo con el informe presentado por Acción Urgente para Defensores de Derechos Humanos, A.C. (2017), que abarca de junio de 2016 a mayo de 2017, se documentaron 1 442 violaciones en contra de activistas de derechos humanos por su labor, es decir, aproximadamente cuatro violaciones al día.

En México se promulgó en 2012 la Ley para la Protección de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas, y desde entonces se estableció un protocolo del Estado mexicano en torno a su protección. Sin embargo, las medidas de protección individual o colectiva se limitan a brindar apoyo para salvaguardar la seguridad física y dejan de lado la atención y el acompañamiento emocional, psicológico y social a esta población.

La situación emocional de los activistas: entre la violencia y la vulnerabilidad

En la realidad cotidiana de los activistas de derechos humanos se pueden señalar dos factores que generan diversas afectaciones emocionales y psicológicas: la conciencia o vivencia de violaciones a derechos humanos y la vulnerabilidad que surge a partir de la violencia que sufren o de la falta de una protección integral de sus necesidades emocionales. Se han documentado algunas de estas afectaciones; por ejemplo, los activistas en educación para la justicia social que participaron en el estudio de Gorski y Chen (2015) categorizaron sus síntomas en tres tipos: deterioro del bienestar emocional, reflejado en depresión, estrés, ansiedad, insomnio, ataques de pánico y cansancio; deterioro del bienestar físico y desesperanza por el exceso de trabajo, y la no visibilidad de resultados. También siete de los nueve activistas ambientales entrevistados por Kován y Dirkx (2003) afirmaron haber padecido períodos severos de *burnout* —síndrome de desgaste profesional— y experimentado cansancio, dudas sobre sí mismos y aislamiento por pensar que son los únicos en una situación particular. En México, los informes de Aluna Acompañamiento Psicosocial, A.C. (2019), sobre la situación de las personas defensoras señalan la presencia de miedo, inseguridad y culpa, con diversas repercusiones en los proyectos de vida de las defensoras.

Por su parte, Rodgers (2010) investigó durante poco más de tres años a integrantes de Amnistía Internacional y reportó que la única forma de autorregulación válida en este

contexto era trabajar más horas; es decir, que ante un evento estresante, como lo es la llegada de un nuevo caso de violación de derechos humanos, acostumbran trabajar más horas para que el caso pueda ser resuelto con rapidez y las víctimas tengan la resolución que merecen. No es de sorprender que al final del estudio un tercio de las personas entrevistadas en esta investigación hubieran dejado la organización. Y no es el único caso de activistas que se desvinculan parcial o completamente de la organización. Una implicación del *burnout* encontrada por Chen y Gorski (2015) en su estudio sobre activistas de derechos humanos y justicia social fue precisamente la necesidad de retirarse del movimiento; misma que fue reportada por algunos activistas *queer* afroamericanos en el estudio de Vaccaro y Mena (2011), cuyas autoexigencias les orientaron a dejar su activismo para aprender a cuidar de sí mismos y centrarse en la universidad.

Ante las fuertes demandas, externas e internas, que se experimentan en la defensa de derechos humanos, son necesarios mecanismos de autocuidado saludables tanto en lo individual como en lo colectivo. Sin embargo, diversas investigaciones apuntan a que en la experiencia activista se gestan y refuerzan continuamente creencias que demeritan la importancia del autocuidado para el bienestar del activista e incluso de la organización o el movimiento. Esta actitud ante el autocuidado ha sido nombrada y estudiada desde diferentes marcos de referencia; por ejemplo, desde algunas esferas ha recibido el nombre de «cultura del martirio», que entiende el autocuidado como un acto egoísta y un lujo frente a la gravedad de las violaciones a derechos humanos (Gorski y Chen, 2015); o la «ética del trabajo activista», que minimiza las preocupaciones personales y las entiende como distractores de lo realmente importante. Los estudios reportan que la expresión de tristeza es percibida como un acto innecesario y de indulgencia (Rodgers, 2010), y que aun cuando algunos integrantes reconocen la importancia del autocuidado, no lo hacen o lo utilizan como último recurso debido a que va en contra de los valores de no estar autocentrados (Kovan y Dirkx, 2003; Vaccaro y Mena, 2011). Por su parte, la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos también reconoce la existencia de actitudes de rechazo o devaluación del autocuidado, pero las entiende como una herencia del patriarcado en el activismo y, en este sentido, incluye en su agenda al autocuidado como una práctica subversiva y elemento fundamental de su resistencia.

Se puede hablar, entonces, de que en términos generales esta población no es protegida por el Estado, pues se le violenta continuamente el legítimo ejercicio de su derecho a la defensa de derechos humanos y se limitan sus medidas de protección, pero tampoco por la academia y la sociedad civil. Esto no solo afecta el bienestar del activista sino

también podría impactar en la sostenibilidad de las organizaciones y los movimientos de justicia social debido a la desorganización que supone la rotación de puestos y tareas, la frialdad adquirida por los activistas hacia otras personas o incluso, como señala Rettig (citado en Chen y Gorski, 2015), al dejar a los activistas con menos experiencia sin mentor y aumentando las probabilidades de que también padezcan este tipo de malestares. Así, frente a la violencia, el miedo y la desesperanza que se experimentan en la sociedad y las dificultades que enfrentan los defensores de derechos humanos, resulta evidente la necesidad de desarrollar y fortalecer habilidades de autogestión del malestar y promoción del bienestar en esta población.

La compasión es un constructo psicológico complejo que involucra componentes cognitivos, afectivos y conductuales que surgen a raíz de la conciencia del sufrimiento propio y ajeno que motivan a querer aliviarlo. El postulado principal en que se basa esta investigación es que la compasión se constituye de elementos que no solo permiten tomar conciencia, cognitiva o afectivamente, del malestar propio y ajeno (empatizar), sino también son un medio para gestionar y transformar saludablemente esa experiencia de forma que sea posible mantenerse con apertura y aceptación frente al dolor, para generar una motivación o acción para aliviarlo (Gilbert y Choden, 2013; Strauss *et al.*, 2016). Cabe resaltar que si bien los estudios sobre compasión se han inspirado en los aportes de algunas tradiciones contemplativas, se han retomado con un enfoque científico.

Se podría pensar que es precisamente la compasión lo que moviliza a las y los activistas en derechos humanos a emprender acciones, o al menos asumir algunas conductas pro sociales como el altruismo o la solidaridad; sin embargo, el proceso de la compasión no es lineal ni unívoco, y existen diversas experiencias que impactan negativamente el bienestar de las y los activistas. Por ejemplo, la presencia de estrés empático, caracterizado por un malestar que proviene de la resonancia emocional y genera urgencia por solucionar la situación o huir de ella. También la conciencia del malestar o dolor de un grupo puede crear el espejismo de dividir el fenómeno en buenos y malos, lo que facilita el uso de la energía del enojo como única estrategia para movilizarse; de forma que la compasión ya no solo es compasión, sino una mezcla de diversos elementos que pueden generar ira, resentimiento, odio o deseos de venganza. Emociones que tienen un efecto negativo en su salud física, mental y social.

De esta forma, fortalecer la compasión implicaría la vivencia de todos sus componentes y no solo la conciencia del malestar junto con la intención de aliviarlo, así como la ampliación gradual del círculo de beneficiarios para que no solo incluya al grupo cu-

jos derechos se defienden sino también a sí mismos (autocompasión) y a otros grupos, incluidos las que atentan contra los derechos de otros y que, en una visión binaria, se consideran antagonistas (compasión a personas difíciles).¹ La experiencia de compasión, en estos términos, podría ser útil para los activistas defensores de derechos humanos en la gestión y transformación de sus distintas experiencias de malestar, y de esta forma, constituye una práctica de autocuidado.

De acuerdo con el análisis de Amnistía Internacional (2014), los grupos de defensores de derechos que están en una situación más riesgosa de violencia, amenaza o discriminación son los defensores del derecho a la tierra y el medio ambiente, derechos laborales, derechos sexuales y reproductivos; de personas *gays*, lesbianas, bisexuales, transexuales, transgénero, travesti e intersexual y otras orientaciones sexuales y expresiones de género (L G B T T I +) y de mujeres. Estas tres últimas causas comprenden la población de la presente investigación. Ante este panorama, se decidió aplicar una metodología participativa de corte cualitativo para conocer la experiencia de compasión en personas defensoras, catalizada a través de su práctica en un curso de 16 horas diseñado específicamente para abordar esta pesquisa.

La compasión como estrategia de autocuidado para activistas

El objetivo principal del estudio fue conocer los efectos de la experiencia de compasión en 19 activistas del movimiento de derechos de las mujeres y de poblaciones L G B T T I +. Para cumplir dicho objetivo se diseñó un taller vivencial basado en prácticas contemplativas orientadas al fortalecimiento de la compasión.² La metodología fue de carácter cualitativo dentro del enfoque fenomenológico. Utilizando el método narrativo, se analizaron las entrevistas a profundidad y semiestructuradas para conocer el impacto de la experiencia vivida por los participantes antes, durante y después del taller; y así determinar

.....
¹ El término «personas difíciles» se refiere a las personas que se consideran ajenas u opuestas a la causa que se defiende, es decir, las que se perciben como enemigas. Desde la mirada humanista, el ser humano no puede tasarse con estas categorías binarias (persona buena y mala), pues limita su complejidad en acciones, circunstancias y potencialidades. Más adelante se profundiza sobre este concepto.

² En este artículo se presenta una versión resumida de la metodología y los resultados que se presentaron en la tesis para obtener el grado de licenciada en la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla por María Fernanda Quezada Mosqueda (2019), con la dirección de la doctora Citalli Reynoso Ramos.

su efectividad como estrategia de autocuidado. La duración de 16 horas se estableció con base en protocolos existentes y en evidencia derivada de la neurociencia. En particular, los estudios del doctor Richard Davidson han demostrado que existe un tiempo determinado para que se observen cambios en la actividad cerebral y el comportamiento (Davidson y Lutz, 2008). Davidson y otros autores han propuesto la neurociencia afectiva, cuyo punto central es que la compasión y la felicidad son habilidades que pueden entrenarse y fortalecerse mediante prácticas contemplativas como la meditación y la atención plena (Goleman y Davidson, 2018).

Diversos equipos de investigación han desarrollado programas de entrenamiento orientados al cultivo de la compasión, inspirados en los saberes milenarios de tradiciones contemplativas (Davidson y Harrington, 2002). Actualmente existen seis intervenciones basadas en compasión comprobadas empíricamente: el entrenamiento para el cultivo de la compasión, diseñado por el Centro para la Investigación y la Educación en la Compasión y el Altruismo de la Universidad de Stanford (Kirby, 2016; Jazaieri *et al.*, 2012); el entrenamiento en atención plena y autocompasión, diseñado por Kristin Neff y Christopher Germer del Center for Mindful Self-Compassion (Neff y Germer, 2012, 2018); el programa Cultivando Balance Emocional, diseñado por los doctores Paul Ekman y Allan Wallace (Kemeny *et al.*, 2012); el entrenamiento en compasión de base cognitiva, de la Universidad de Emory; la terapia centrada en compasión, desarrollada por Paul Gilbert (Gilbert, 2010), así como intervenciones cortas con prácticas meditativas. También cabe mencionar el protocolo de once meses de entrenamiento en compasión llamado ReSource, diseñado por la doctora Tania Singer (Singer *et al.*, 2016).

A raíz del estudio de estas intervenciones, la práctica formal en compasión se ha asociado con la mejora de la habilidad para reconocer acertadamente las emociones en otras personas (Mascaro *et al.*, 2013), la disminución de la distracción de la mente hacia contenidos displacenteros y el incremento en la distracción hacia contenidos placenteros, ambas relacionadas positivamente con el aumento de conductas de cuidado hacia uno mismo y hacia los demás (Jazaieri *et al.*, 2015). Es precisamente el área de la prosocialidad una de las más estudiadas en términos de los efectos de intervenciones en compasión y la de mayor interés en este trabajo. Estas intervenciones se han asociado con el incremento de ayuda a personas con malestar en interacciones frente a frente (Condon *et al.*, 2013), el apoyo y la compensación a víctimas (Weng *et al.*, 2013; Weng *et al.*, 2015), así como con una motivación orientada a la justicia restaurativa en lugar de una distributiva (McCall *et al.*, 2014).

En la revisión de literatura realizada no se encontraron trabajos centrados en la relación entre compasión y activismo, aunque existe una amplia literatura en psicología social sobre conductas como el altruismo, la solidaridad y la empatía. Además de los estudios teóricos, se han comenzado a hacer algunas vinculaciones con la práctica de *mindfulness* o atención plena, lo cual aporta contexto para este estudio ya que todas las intervenciones en compasión documentadas hasta ahora también incorporan un entrenamiento en *mindfulness* (Strauss *et al.*, 2016). Los autores que se citan a continuación aportan evidencia de aprendizajes producto de la práctica de *mindfulness* que resultan importantes para el cultivo de la compasión en activistas.

En un primer momento, Furlotte y Hick (2016) establecen conexiones entre la teoría sobre *mindfulness* y las aproximaciones a la justicia social desde el trabajo social. Su visión apunta al proceso de extrapolación de la conciencia de los propios fenómenos mentales a los sociales, lo cual podría ser condición para buscar un cambio de la realidad social desde la congruencia y el autoconocimiento y no desde supuestos poco integrados a la persona que llegan de agentes externos.

Por su parte, Gorski (2015) investigó a catorce personas que habían regresado al activismo después de dejarlo a causa del *burnout*. Durante su periodo lejos del activismo, todos los participantes realizaron diversas prácticas de *mindfulness* y, de acuerdo con sus reportes, estas les permitieron lidiar o recuperarse del *burnout* al encontrar un balance entre activismo y autocuidado que estuviera libre de culpa, al liberar la presión de tener resultados instantáneos y mediante el manejo del estrés. Además, les permitió estar con mayor claridad en su trabajo, reconocer la interdependencia entre todos, buscar la congruencia y los fines pacíficos y conectar de manera más compasiva con los demás —incluyendo compañeros con ideas opuestas— al flexibilizar las categorías «nosotros» y «ellos».

Para definir el concepto de compasión como un constructo teórico y metodológico se revisó la literatura que la define en sus condiciones tanto positivas como negativas. Se diseñó un modelo que desglosa la compasión (variable principal de análisis) en dimensiones e indicadores. La compasión está subdivida en tres categorías generales: compasión hacia otros (beneficiarios de la causa), compasión hacia sí mismos y compasión hacia personas con quienes se experimenta alguna dificultad.

A partir de este modelo se diseñó el taller vivencial y se estructuró la evaluación para definir los efectos de la compasión en sus diferentes dimensiones e indicadores en el grupo de activistas bajo estudio (véase cuadro 1).

CUADRO 1. Dimensiones e indicadores de la compasión.

Variable	Dimensiones	Indicadores
Compasión	Compasión hacia otros	<p><i>Cuando está presente:</i></p> <p>Reconocimiento del malestar</p> <p>Parte de la experiencia humana compartida</p> <p>Resonancia emocional</p> <p>Tolerancia de la resonancia y el mantenimiento de la apertura y la aceptación</p> <p>Motivación para aliviar el sufrimiento</p>
		<p><i>Cuando no está presente:</i></p> <p>Experiencia de estrés empático</p> <p>Fatiga por estrés empático</p>
		<p><i>Cuando está presente:</i></p> <p>Conciencia del malestar</p> <p>Conciencia de humanidad compartida</p> <p>Amabilidad o bondad hacia sí mismas/os</p>
		<p><i>Cuando no está presente:</i></p> <p>Sobreidentificación o evasión del malestar</p> <p>Experiencia de aislamiento</p> <p>Autojuicios y autoexigencias</p>
		<p><i>Cuando está presente:</i></p> <p>Reconocimiento del sufrimiento</p> <p>Resonancia emocional con malestar</p> <p>Conciencia de diferencia entre «actor» y «acto»</p> <p>Intención de aliviar el sufrimiento</p> <p>Conciencia de humanidad compartida</p>
	Compasión hacia personas con quienes se experimenta dificultad	<p><i>Cuando no está presente:</i></p> <p>No reconocimiento del sufrimiento</p> <p>Incapacidad de resonancia emocional con malestar</p> <p>Unión actor y actos/ira-odio</p> <p>Celebración de malestar antagonistas-venganza</p>

La categoría «compasión hacia otros», en su parte positiva, está dividida en los componentes del proceso propuestos por Strauss *et al.* (2016), que son: reconocimiento del sufrimiento, entendimiento de la universalidad de este en la experiencia humana, resonancia emocional, tolerancia de las emociones incómodas que surgen en respuesta a la persona que sufre y mantenimiento de una actitud de apertura y aceptación, así como la generación de la motivación para aliviar el sufrimiento. En la parte negativa de esta categoría se describen las experiencias de estrés empático y fatiga por estrés empático; experiencias que reflejan la conciencia de sufrimiento y en algunos casos la motivación de aliviarlo, pero sin la incorporación de todos los componentes característicos de la compasión propuestos por Strauss.

La categoría «autocompasión», en su parte positiva, está dividida en los componentes propuestos por Neff (2003): conciencia del malestar, humanidad compartida y bondad o amabilidad hacia sí mismo; además se agregó una categoría extra denominada «autocuidado básico». En su parte negativa, esta categoría también utilizó la conceptualización de Neff, que se fragmenta en las siguientes subcategorías: sobreidentificación o evasión del malestar, aislamiento y autojuicios.

Por último, la categoría «compasión hacia personas difíciles» también se basa en la conceptualización propuesta por Strauss *et al.* (2016); sin embargo, incorpora otros elementos que respondan a la percepción de injusticia o daño que rodea a la persona difícil (etiqueta que se retoma del cultivo tradicional de la compasión y hace referencia a una persona con quien se tiene una relación predominantemente difícil o molesta y siempre se hace énfasis en que es un juicio subjetivo). Miki e Inbal Kashtan (2020) la definen como una persona «que tiene algún asunto o actúa de formas que están más allá de nuestra habilidad actual para recibir con el corazón abierto: la dificultad está en nosotras y no en la otra persona».

Así, en su parte positiva incluye: reconocimiento del malestar (empatía cognitiva), resonancia emocional con el malestar (empatía emocional), conciencia de la diferencia entre «actor» y «acto» propuesta por el Dalai Lama en 2018, intención de aliviar el malestar y conciencia de humanidad compartida. En la parte negativa, la fragmentación de la categoría quedó constituida de la siguiente forma: no reconocimiento del malestar, incapacidad de resonancia emocional con el malestar, unión entre actor y acto y celebración del malestar (*shadenfreude*, bajo el esquema de Goetz, Keltner y Simon-Thomas, 2010) o deseos de venganza.

El taller vivencial se estructuró en ocho apartados. Esta secuencia fue inspirada en

la progresión tradicional para el cultivo de la compasión y en los protocolos de entrenamiento con evidencia empírica. En las sesiones existía una práctica contemplativa, formación teórica sobre los contenidos y espacio para la retroalimentación y reflexión grupal, que permitía compartir las experiencias de los participantes. Los temas fueron:

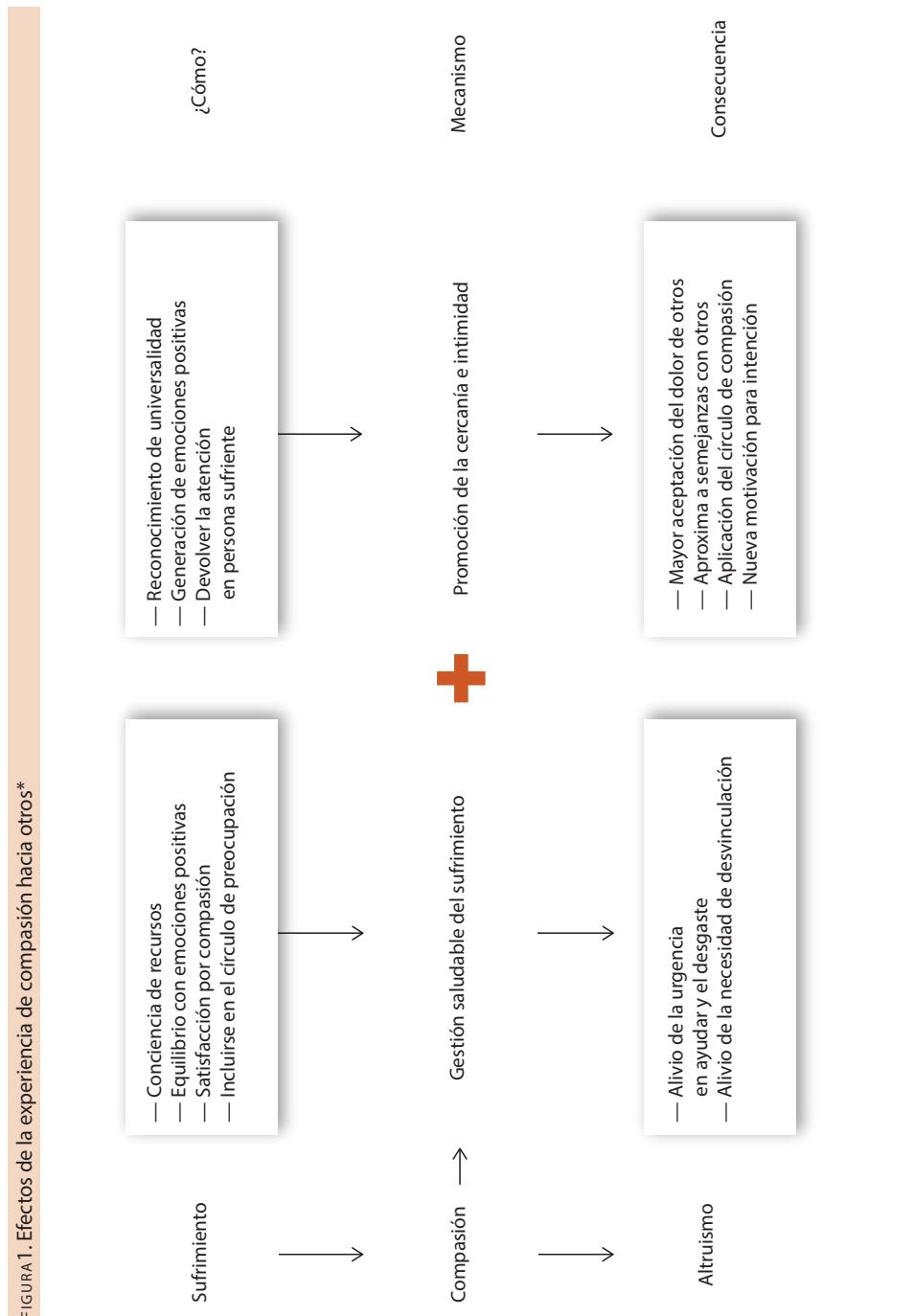
- Introducción a la compasión.
- Autocompasión.
- Atención plena.
- Humanidad compartida.
- Compasión en experiencias emocionales.
- Compasión a otros (pequeña escala).
- Compasión a otros (gran escala).
- Reconocimiento de recursos.

Efectos de la experiencia de compasión en activistas: alcances y fortalezas

Los efectos de la experiencia de compasión pueden entenderse en dos orientaciones principales. Por un lado, existen una serie de beneficios que surgen al aminorar, regular o disolver aquellos pensamientos, actitudes o conductas que van en sentido contrario a la compasión. Por otro, un conjunto de beneficios adicionales surge al desarrollar y potenciar habilidades propias de la compasión.

Uno de los principales efectos de la experiencia de compasión fortalecida hacia personas beneficiarias de la causa es el alejamiento de prácticas asociadas al altruismo patológico, es decir, actos realizados por personas que tienen la intención de contribuir al bienestar de otros pero terminan causando daño —previsible por una visión externa— a la persona o al grupo que intentan ayudar, a sí mismo o a otras personas o grupos (Oakley, 2013). El malestar resultante del altruismo patológico, particularmente aquel que se desprende del descuido personal, puede orientar a la desvinculación parcial o total del activismo. De esta forma, mediante la gestión saludable del sufrimiento (a raíz de equilibrar la experiencia empática con la generación de afecto positivo, la autoinclusión en el círculo de preocupación, la conciencia de recursos de las otras personas y la conexión con la satisfacción por compasión) y la promoción de la cercanía e intimidad con la persona con quien se empatiza (a través del reconocimiento de la universalidad del malestar, la generación de afecto positivo y la orientación de la atención altercéntrica), la compasión puede ser más sostenible.

FIGURA 1. Efectos de la experiencia de compasión hacia otros*



Los siguientes son algunos de los comentarios más significativos que manifiestan la experiencia de compasión en los participantes:

- Sentí esta cuestión de «Ok, tiene dolor, está sufriendo y la puedo acompañar», pero esta necesidad de disminuir su dolor es mía. Ok, puedo acompañarle, pero esta necesidad, esta urgencia de que tiene que estar bien no se hizo presente.
- Como si antes hubiera tenido este miedo al contacto. No solo físico sino un contacto íntimo y que eso me significara una carga más a las cargas que ya de por sí traigo, que son muchas, o si fuera a volver a abrir la llave de algo y ahorita siento que no puedo porque estoy cansada. Y ahora no, inclusive me cuesta menos trabajo mirar el dolor ajeno.
- Me causaba mucha frustración y mucho dolor ver la violencia, pero ahorita siento que la entiendo más fácilmente. La entiendo y la puedo sentir sin ese peso ya devas-tador.
- Me hace ver el mundo con otros ojos. [Al desear buena voluntad] para mí fue recono cerme y reconocerlo y reconocernos acompañados.

El fortalecimiento de la compasión requiere también del cultivo de su imparcialidad; es decir, ampliarla de forma que permita la sensibilidad al sufrimiento de un número cada vez mayor de seres sensibles (personas, animales y seres con sensibilidad). Si bien este es un acto constructivo que puede beneficiar a la sociedad en general, la primera persona beneficiaria de la experiencia de compasión es quien la experimenta. Ante ello, la humanización a través de la conciencia de necesidades y aspiraciones fundamentales (ser feliz y querer estar libre de malestar) mostró jugar un papel fundamental para la gestión y transformación del malestar de activistas defensores de derechos humanos, al aliviar y prevenir el sufrimiento de desconexión. Los siguientes comentarios ejemplifican el fortalecimiento de la compasión expandiéndola hacia las personas difíciles:

- Con ellas [personas difíciles] no veía su sufrimiento. A pesar que sí trataba este rollo de comprender, me di cuenta que no era así, me di cuenta que no me preocupaban sus sentimientos o si sufrían.
- Sí me da coraje y digo no inventes, pero ya no tengo ese pensamiento negativo de decir que ojalá lo atropellen o le pase algo; ya no lo pienso de esa manera, solamente trato de decir qué bueno, él ha de tener sus motivos para estar haciendo eso, espero que de todo eso salga algo bien, que a lo mejor es algo muy urgente que necesita, quiero creer que por algo lo está haciendo y que no es por algo malo, que no es maldad pura.

- Es algo súper bello poder descansar en la tranquilidad de que nadie aquí es un monstruo; eso se me hace una maravilla, algo que me ha angustiado mucho, mucho tiempo.
- La conciencia de que tenemos formas trágicas de llenar nuestras necesidades puede ayudarme a no engancharme con muchas cosas. Reconocer que esta persona, igual que yo, tiene una necesidad, y no validarla pero entender que hay algo detrás de eso, no solo maldad pura.
- Algo muy significativo que aprendí es que entenderte no es justificarte, comprenderte no es justificarte, humanizarte no es decirte a todo que sí.

La experiencia de compasión hacia personas difíciles se presentó en tres procesos: el reconocimiento cognitivo del sufrimiento de esa persona, su humanización y la motivación a buscar soluciones que funcionen para todos.

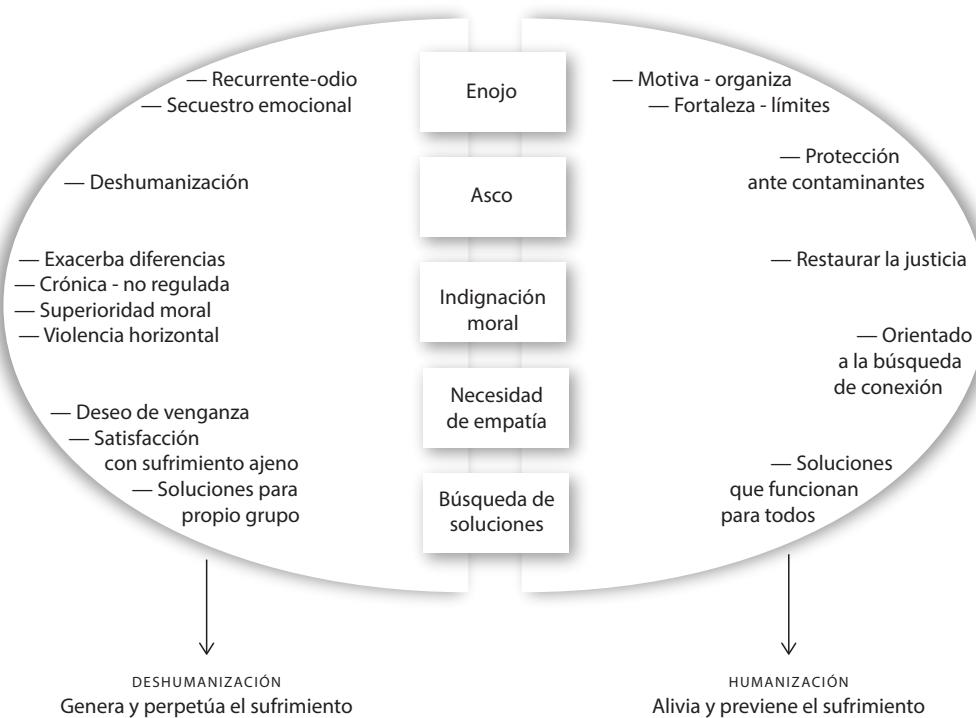
La humanización fue el mayor aporte de la compasión hacia personas difíciles, al proponerla como alternativa a la perpetuación de la idea del otro como monstruo. Esta humanización de la persona difícil fue a través de la conciencia de necesidades compartidas y las formas trágicas de satisfacerlas, lo que permite a su vez la distinción entre actor y acto, el cuestionamiento de la ficción de la maldad pura y la reafirmación de la propia humanidad (incluyendo el reconocimiento del daño propio). La humanización del percibido como adversario aporta una experiencia de tranquilidad y esperanza, por lo que constituye un acto también de autocuidado. En conjunto, la compasión aporta un componente afectivo de calidez y cercanía hacia las personas difíciles que permite sintonizar el discurso de la ética de la defensa de derechos humanos con una motivación interna que favorezca ese propósito.

Por último, la motivación a buscar soluciones que funcionen para todos es la expresión del último componente de la compasión: motivar a aliviar el sufrimiento. Después del taller vivencial se expresó la posibilidad, por parte de algunos participantes, de trabajar con las personas difíciles en lugar de alejarse de ellas (física y simbólicamente).

En conjunto, y siguiendo la analogía propuesta por Halifax (2018), en el marco de la compasión a personas difíciles, existen algunas experiencias que coexisten cerca de un límite (por ejemplo el enojo, la indignación). Pueden aportar gran fortaleza en el marco de la justicia social, pero también es probable que quien las experimente sobrepase el límite hacia terrenos que a la larga generan mayor sufrimiento.

Por otra parte, incluirse en el círculo de sensibilidad, preocupación y calidez (auto-compasión) también es parte medular de la experiencia de compasión fortalecida. Hacer

FIGURA 2. Efectos de la experiencia de compasión hacia personas difíciles*



*Propuesta diseñada a partir de la experiencia de los participantes.

esto aportó una gran diversidad de beneficios psicológicos para la gestión y transformación del malestar de personas defensoras de derechos humanos.

Los aportes de la autocompasión catalizados o reconocidos en el taller son explorados bajo la lente de los componentes de la definición de Neff (2003). De esta forma, la atención plena a través del desarrollo de una conciencia balanceada de los fenómenos y la liberación de la resistencia permite no fusionarse con el dolor físico o emocional, vivir la experiencia presente sin juicios y reconocer las necesidades mediante la liberación de exigencias-resistencias.

La humanidad compartida permite ampliar la conciencia del sufrimiento más allá de sí mismo y del grupo con quien se comparte la vulnerabilidad en derechos, la generación de la sensación de pertenencia a algo más grande y reconocer que otros atraviesan por algo similar, lo que favorece la libertad ante la fusión con pensamientos y emociones.

FIGURA3. Efectos de la experiencia de autocompasión en el taller*



*Propuesta diseñada a partir de la experiencia de los participantes.

El trato amable hacia sí mismos fue una aproximación novedosa para algunos participantes; les permitió una experiencia de tranquilidad y calidez, motivarse sin necesidad de autojuicios, encontrar en uno mismo un aliado y sentirse fortalecidos por ello. La autocompasión es una forma de relación personal que involucra: «... ser tocado y abrirse al propio sufrimiento sin evadirlo ni desconectarse de él, generando el deseo amable de aliviarlo y sanarse. La autocompasión también involucra ofrecer un entendimiento sin juicios hacia el sufrimiento y errores propios, de tal forma que la experiencia personal sea vista como parte de una experiencia humana más amplia» (Neff, 2003: 87).

Este concepto se considera el soporte que sustenta el autocuidado mediante el desarrollo de una presencia con uno mismo dotada de afecto y consciente de la interconexión con otros.

Los siguientes comentarios ejemplifican el efecto de la autocompasión como mecanismo de autocuidado:

- Dentro de ese dolor me mantiene tranquila, antes solo era resistencia, enojo y frustración. Era recordarlo y quedarme ahí.

- Me ayudó a darme cuenta que no puedo estar en todo; aunque quiera, no puedo, necesito darme mi espacio y mi tiempo.
- Aunque lo compartía y sabía que había un dolor compartido, había un: nadie entiende lo que me pasa; y ahorita no, la gente entiende, o si no entiende, está aquí, no estoy sola.
- Pienso que en momentos difíciles sí podría reducir este riesgo de morir, deprimirme, violentarme, solo por pensar algo así como no soy la única que lo está sintiendo, toda la gente compartimos estos dolores.
- Me siento acompañada, como pertenecer al mundo.
- Lo sentí muy honesto, pensé: cuando me siento mal y le cuento a una amiga y me apapacha, siento el cariño y el amor y me genera bienestar. Y ahorita cuando lo hice, cuando lo leí fue muy honesto como de mí para mí, plasmarlo, saberlo, sentirlo... como al doble o triple que cuando alguien me dice que me apoya o que está conmigo. Algo muy grande que pude sentir de mí para mí. Al escribirlo ubiqué un apoyo en mí y me dio mucha tranquilidad.

Uno de los principales efectos de la experiencia de compasión fortalecida es el alejamiento de prácticas asociadas al altruismo patológico, del que resulta un malestar que puede orientar hacia la desvinculación parcial o total del activismo. De esta forma, mediante la gestión saludable del sufrimiento (a raíz de equilibrar la experiencia empática con la generación de afecto positivo, la autoinclusión en el círculo de preocupación, la conciencia de recursos y conexión con la satisfacción por compasión) y la promoción de la cercanía e intimidad con la persona con quien se empatiza (a través del reconocimiento de la universalidad del malestar, la generación de afecto positivo y la orientación de la atención altercéntrica), la compasión puede ser más sostenible.

Por otra parte, incluirse en el círculo de sensibilidad, preocupación y calidez (auto-compasión) demostró el desarrollo de herramientas para la gestión y transformación del malestar en activistas defensores de derechos humanos. Entre ellas, libertad ante la fusión con experiencias dolorosas, aceptación de las mismas, reconocimiento de las propias necesidades, ampliación de la conciencia del malestar, sentido de pertenencia a algo más grande, recepción de compasión de otros, relación con una motivación libre de autocrítica y sensaciones de calidez, tranquilidad, fortaleza interna y autoalianza.

El fortalecimiento de la compasión requiere también del cultivo de su imparcialidad, es decir, ampliarla de forma que permita la sensibilidad al sufrimiento de las personas con las que se tiene algún tipo de dificultad. Si bien este es un acto constructivo que puede

beneficiar a la sociedad en general, la primera persona beneficiaria de la experiencia de compasión es quien la experimenta. Ante ello, se observó que la humanización mediante la conciencia de necesidades y aspiraciones fundamentales (ser feliz y querer estar libre de malestar) mostró que juega un papel fundamental para la gestión y transformación del malestar de activistas defensores de derechos humanos, al aliviar y prevenir el sufrimiento de desconexión.

Reflexión final: la compasión y la cultura para la paz

El estudio científico de la compasión, en América Latina y el mundo, cada vez interesa más a diversas universidades y centros de investigación. Actualmente hay una creciente cantidad de publicaciones que respaldan sus múltiples aplicaciones y beneficios. En la base de datos de la Asociación Estadounidense de Psicología, en 2010 había 308 publicaciones al respecto y en 2017 ya se contaba con casi 500 más. Tan solo en 2017 se hicieron 349 publicaciones con la palabra «compasión» en el título en dicha base de datos. Sin embargo, en América Latina aún son escasos los trabajos sobre compasión y autocuidado en defensores de derechos humanos. Por el contrario, existe una amplia bibliografía en español sobre autocuidado y síndrome de agotamiento o «estar quemado» (*burnout*) en trabajadores del sector salud, trabajo social y docencia. Además de estudios sobre conductas pro sociales como la empatía, la solidaridad, la ayuda a otro y la colaboración. Sin duda, estos estudios son un sólido antecedente para desarrollar investigaciones sobre compasión en Latinoamérica, donde apenas comienzan a florecer.

El informe final de la misión del Relator Especial de las Naciones Unidas sobre la situación de los defensores de derechos humanos, en su visita a México en enero de 2017, asegura que debe ser una prioridad nacional que estas personas se sientan seguras y empoderadas al realizar su actividad. Además, enfatiza: «sin defensores de derechos humanos y su invaluable contribución, nuestras sociedades serían mucho menos libres y tendrían menos esperanza» (Forst, 2017). Es por ello que el cuidado, el apoyo y la protección a esta población no solo es relevante sino urgente.

Este estudio estuvo orientado al fortalecimiento de la compasión de activistas en derechos humanos en tres grandes dimensiones: aquella experimentada hacia los beneficiarios directos de su causa, la compasión hacia sí mismos y la dirigida hacia las personas con quienes experimentan dificultad. Se pretende que esto abone a su espectro de recursos para la gestión y transformación del dolor o malestar emocional. Para lograr este objetivo se diseñó un taller, basado en intervenciones previas (Kirby, 2016), que incorporó

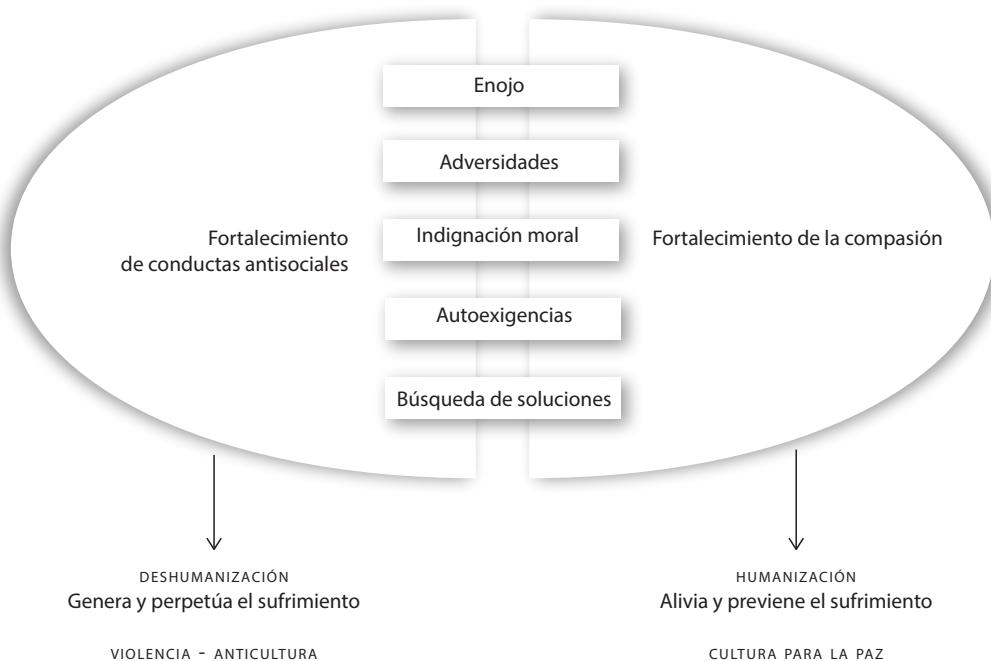
prácticas para el cultivo de la compasión alternando con la discusión y reflexión colectiva. La compasión tuvo un papel central como medio de transformación, pues facilita el desarrollo de la empatía, entendida como la unión de mente (análisis racional) y corazón (comprensión desde la dimensión emocional), para entender un problema, situación o persona.

Los resultados de esta investigación demostraron que la compasión experimentada por los defensores de derechos humanos hacia los beneficiarios directos de su causa les permitió aproximarse a su labor sin que esta resulte emocionalmente desgastante o abrumadora, contrarrestando así las experiencias de estrés empático, fatiga por estrés empático y el colapso de la compasión. Por el contrario, la compasión puede transformar el sufrimiento y al mismo tiempo aportar la energía, valentía, esperanza y sabiduría que permiten combatir el malestar generado por los múltiples desafíos que se viven en la actualidad, y además crea relaciones significativas con las demás personas y seres sensibles.

Por otra parte, la compasión experimentada hacia sí mismos ayudó a contrarrestar las autoexigencias, los autojuicios, la evasión del malestar y, en general, la cultura gestada dentro de las organizaciones que desvaloriza el autocuidado emocional de esta población. Al comprender el autocuidado como una habilidad que implica la interconexión con los otros y dista de ser egoísta, podría liberarse la resistencia a él y permitir que las personas defensoras se vinculen con su malestar de forma más amable y comprensiva, y que eso contribuya a la sostenibilidad de los movimientos. Por último, la compasión hacia personas con quienes se experimenta dificultad, particularmente grupos antagónicos que no profesan la misma causa, mostró ser la base para la liberación de juicios, resentimiento, aversión o deseos de venganza que pudieran existir.

Dados los resultados positivos del taller, esto confirma que la compasión puede ser un medio útil para trabajar en la defensa de derechos humanos. Sin embargo, no hay que perder de vista que la violación de ellos y la violencia son asuntos complejos dados los distintos niveles, actores e instituciones que participan en generarla. La propuesta aquí presentada no pretende resolver el problema, pues sería un acto ingenuo; más bien trata de contribuir con el trabajo personal a fortalecer las habilidades sociales y afectivas de activistas mediante el autocuidado. La compasión es una de las conductas de mayor relevancia en el ser humano y su poder para transformar al individuo y a la sociedad está siendo integrado a propuestas sociales como la justicia restaurativa, la cultura para la paz y la ciudadanía compasiva (Jiménez-Bautista, 2009; Rodríguez, 2015; D'Ansembourg y Reybrouck, 2017; Pinedo, 2018). Sin embargo, no se propone una espiritualidad mili-

FIGURA 4. El fortalecimiento de la compasión versus el fortalecimiento de conductas antisociales.



tante en el activismo sino el desarrollo de una humanidad compartida que surja de las capacidades más profundas y significativas que posee el ser humano para construir un futuro compartido.

La figura 4 se explica mejor después de leer el relato titulado *Alimentar al lobo correcto*, atribuido al pueblo cherokee y que es relatado y explicado por Pema Chödrön (2009) desde la práctica de la compasión y atención plena.

Un abuelo nativo americano estaba hablando con su nieto sobre la violencia y la crueldad en el mundo y sobre cómo se produce. Dijo que era como si dos lobos estuvieran luchando en su corazón. Un lobo era vengativo y airado, y el otro lobo era comprensivo y amable. El joven le preguntó a su abuelo qué lobo ganaría la batalla en su corazón. El abuelo respondió: Ganará el que yo elija alimentar (Chödrön, 2009: 4).

La compasión y las conductas pro sociales son habilidades inherentes al ser humano que se pueden incrementar o disminuir de forma consciente y selectiva. De tal manera

que en la mayoría de nosotros se encuentra el potencial, para fortalecer tanto conductas pro sociales como antisociales. El resultado de fortalecer conductas antisociales es la deshumanización y la violencia o anticultura, mientras que el fortalecimiento de la compasión deriva en la humanización y la cultura para la paz. En este sentido, las emociones y reacciones humanas ante el dolor y el sufrimiento, como enojo, asco, indignación moral, necesidad de empatía y búsqueda de soluciones, se resuelven y canalizan de forma diferente cuando existe el componente de la compasión. Las mismas emociones y necesidades están ahí en cada persona, pero la forma de interpretarlas, resolverlas y afrontarlas es diferente cuando se ha practicado el fortalecimiento de la compasión, para lo cual no es necesario contar con conocimientos especializados previos ni con grandes recursos económicos, por lo que es una alternativa viable, rentable y al alcance de todos.

Uno de los propósitos del presente número de la revista *Carta Económica Regional* es proponer soluciones ante la violencia que se vive en nuestro país. Este artículo hace una propuesta enfocada en personas defensoras de derechos humanos mediante el autocuidado desde la compasión, pero puede hacerse extensiva a toda persona que deseé cultivar esta cualidad para transformarse y transformar su entorno. Construir una ciudadanía participativa cobijada en la cultura para la paz ante el desolador panorama de violencia, es una tarea urgente y necesaria en México. Pero ¿cómo abogar por la compasión ante el miedo, la desesperanza y la violencia, que parecen aniquilar toda propuesta de solución? De acuerdo con el reconocido psicólogo social Eduardo Almeida (2016), el antídoto a esta trilogía de la muerte es la construcción de una trilogía para la vida compuesta por: convivir, compartir y cuidar. Estos tres valores, hechos verbo, conforman un triángulo virtuoso que sostiene al concepto de comunidad y cultura. No obstante, coincidimos con Guadarrama (2019: 51) cuando afirma que para que en un país sea posible la paz «es indispensable que se produzcan profundas transformaciones sociales que impliquen la búsqueda de soluciones a la pobreza, la insalubridad, el hambre, el analfabetismo, la violación de los derechos humanos, etcétera».

La compasión es un proceso consciente y reflexivo que se presenta como un conjunto de habilidades interrelacionadas (empatía, bondad, paz, entre otras) que pueden fortalecerse, desarrollarse y expandirse a través del ejercicio voluntario. Tomando como base la propuesta del doctor Almeida, cerramos este artículo equiparando su trilogía para la vida para el caso del fortalecimiento de la compasión, que eventualmente sea una herramienta crítica para la transformación social. Al igual que la compasión, la paz se presenta.

El fortalecimiento de la compasión permite:

Convivir:

- en el encuentro con otras personas, aunque tengamos diferencias, podemos encontrar un lugar común;
- crea comunidad a partir de un sentimiento de reconocer-nos y reconocer-me como seres sintientes.

Compartir:

- no hay compasión sin el ejercicio de compartir el dolor, el miedo o la desesperanza que todos sentimos en algún momento;
- salir del yo para construir un nosotros desde nuestra condición de seres sensibles;
- al compartir repartimos nuestras preocupaciones, miedos, inseguridades, y esto nos fortalece en la búsqueda de soluciones.

Cuidar:

- el autocuidado basado en el ser individual y colectivo;
- cuidar-me y cuidar-nos como una forma sustentable de vida;
- el acompañamiento en el proceso de transformación del dolor y la violencia, a la paz y la socio-realización ♦

Referencias

- Acción Urgente para Defensores de Derechos Humanos, A.C. (2017). *Defender los derechos humanos en México. La ejecución extrajudicial como respuesta del Estado*. México: Acción Urgente para Defensores de Derechos Humanos.
- Aluna Acompañamiento Psicosocial, A.C. (2019). *Si no somos nosotras, ¿quiénes?, si no es ahora ¿cuándo?* Ciudad de México: Aluna Acompañamiento Psicosocial.
- Almeida, E. (2016). Compatir, convivir y cuidar. Conferencia Tedx Ibero Puebla. youtube.com.
- Amnistía Internacional (2014). *Defender derechos humanos en las Américas: necesario, legítimo y peligroso*. Reino Unido: Amnistía Internacional.
- Chen, C. y Gorski, P. (2015). Burnout in social justice and human rights activists: symptoms, causes and implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), 1-25. doi.org/10.1093/jhuman/huv011
- Chödrön, P. (2009). *Taking the leap*. Boston: Shambala.
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) (2006). *Informe sobre la situación de las defensoras y defensores de los derechos humanos en las Américas*. OEA/Ser.L/V/II.124.

- Activismo y compasión: estrategias para el autocuidado... || M. Fernanda Quezada Mosqueda, Citlalli Reynoso Ramos ——— (2015). *Criminalización de las defensoras y los defensores de derechos humanos*. Washington: CIDH. oas.org
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. y DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science*, 24(10), 2125–7.
- Davidson, D. y Harrington, A. (2002). *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan buddhists examine human nature*. New York: Oxford University Press.
- Davidson, D. y Lutz, A. (2008). Buddha's brain: neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25(1), 176-174.
- D'Ansembourg, T. y Reybrouck, D. V. (2017). *La paz se aprende. Comunicación no violenta, mindfulness y compassion: prácticas para el desarrollo de una cultura de paz*. Barcelona: Arpa Bienestar.
- Forst, M. (2017). Informe del final de la misión del Relator Especial de las Naciones Unidas sobre la situación de los defensores de derechos humanos, 24 de enero. ohchr.org
- Furlotte, S. y Hick, C. (2016). Mindfulness and social justice approaches: bridging the mind and society in social work. *Canadian Social Work Review*, 26(1), 5–24.
- Gilbert, P. (2010). *Terapia centrada en la compasión: características distintivas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gilbert, P. y Choden (2013). *Mindful compassion*. London: Constable & Robinson.
- Goetz, J., Keltner, D. y Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. doi.org/10.1037/a0018807.
- Goleman, G. y Davidson, R. (2018). *The science of meditation. How to change your brain, mind and body*. United Kingdom: Penguin Books.
- Gomes, M. E. (1992). The rewards and stresses of social change: a qualitative study of peace activists. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(4), 138-146.
- Gorski, P. C. y Chen, C. (2015). “Frayed all Over:” the causes and consequences of activist burnout among social justice education activists. *Educational Studies*, 51(5), 385-405. doi.org/10.1080/00131946.2015.1075989
- Gorski, P. (2015). Relieving burnout and the “martyr syndrome” among social justice education activists: the implications and effects of mindfulness. *Urban Review*, 47(4), 696–716.
- Guadarrama, G. P. (2019). La cultura como condición de paz y la paz como condición de cultura en el pensamiento latinoamericano. Estudios. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24(1): 49-66. produccioncientificaluz.org
- Halifax, J. (2018). *Standing at the edge: finding freedom where fear and courage meet*. Flatiron Books.
- Human Rights Watch (2018). Informe mundial 2018: nuestro análisis anual sobre los derechos humanos en el mundo. hrw.org

IM-Defensoras (2013). ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos?

Diálogos entre nosotras. im-defensoras.org

Jazaieri, H., Jinpa, G., McGonigal, K., Rosenberg, E., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen,

M., Doty, J., Gross, J. y Goldin, P. (2012). Enhancing compassion: a randomized controlled trial of a Compassion Cultivation Training Program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113–1126.

Jiménez-Bautista, F. (2009). Hacia una antropología ‘para’ la paz. *Gazeta de Antropología*, 25(2): 1-17. digibug.ugr.es

Kemeny, M., Foltz, C., Cavanagh, J., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E.,

Gillath, O., Shaver, P., Wallace, A. y Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338-350.

Kirby, J. (2016). Compassion interventions: the programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy*, 90(3), 1-24.

Kovan, J. T. y Dirkx, J. M. (2003). Being called awake: the role of transformative learning in the lives of environmental activists. *Adult Education Quarterly*, 53(2), 99-118. doi.org/10.1177/0741713602238906

Lama, D. y Ekman, P. (2008). *Sabiduría emocional: una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman*. Barcelona: Kairos.

Mascaro, J., Rilling, J., Tenzin Negi, L. y Raison, C. (2013). Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 48-55.

McCall, C., Steinbeis, N., Ricard, M. y Singer, T. (2014). Compassion meditators show less anger, less punishment, and more compensation of victims in response to fairness violations. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8(424), 1-10.

Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(83), 85-101. doi.org/10.1080/15298860390129863.

Neff, K. y Germer, C. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.

Neff, K. y Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: a proven way yo accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: The Guilford Press.

Oakley, B. (2013). Concepts and implications of altruism bias and pathological altruism. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(2), 10408-10415. doi.org/10.1073/pnas.1302547110.

- Activismo y compasión: estrategias para el autocuidado... || M. Fernanda Quezada Mosqueda, Citlalli Reynoso Ramos Pinedo, C. I. (2018). De la benevolencia a la ciudadanía compasiva: la recuperación de conceptos claves para el cultivo de la democracia. *Límite*, 13(41):29-45. scielo.conicyt.cl
- Quezada, M. (2019). Activismo y compasión: efectos de la experiencia de compasión en defensoras y defensores de derechos humanos. *Humanidades, Ciencia, Tecnología e Innovación en Puebla*, 1(1).
- Red TDT (2018). *Desde la memoria... la esperanza: recuento de asesinatos de personas defensoras de derechos humanos durante el sexenio de Enrique Peña Nieto*. Ciudad de México: Red Nacional de Organismos Civiles de Derechos Humanos «Todos los derechos para todas y todos». frayba.org.mx
- Rettig, H. (2006). *The lifelong activist: how to change the world without losing your way*. New York: Lantern Books.
- Rodgers, K. (2010). 'Anger is why we're all here': mobilizing and managing emotions in a professional activist organization. *Social Movement Studies*, 9(3), 273-291. doi.org/10.1080/14742837.2010.493660.
- Rodríguez Z., M. G. (2015). La justicia restaurativa: fundamento sociológico, psicológico y pedagógico para su operatividad. *Tla-melaua*, 9(39), 172-187. scielo.org.mx
- Singer, T., Kok, B., Bornemann, B. y Zurborg, S. (2016). *The resource project: background, design, samples, and measurements*. Dresden: Sächsisches Druck.
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. y Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004.
- Vaccaro, A. y Mena, J. A. (2011). It's not burnout, it's more: queer college activists of color and mental health. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 15(4), 339-367. doi.org/10.1080/19359705.2011.600656.
- Weng, H., Fox, A., Shackman, A., Stodola, D., Caldwell, J., Olson, M., Rogers, G. y Davidson, R. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science*, 24(7), 1171-80.
- Weng, H., Fox, A., Hessenthaler, H., Stodola, D. y Davidson, R. (2015). The role of compassion in altruistic helping and punishment behavior. *PLOS ONE*, 10(12), 1-20.