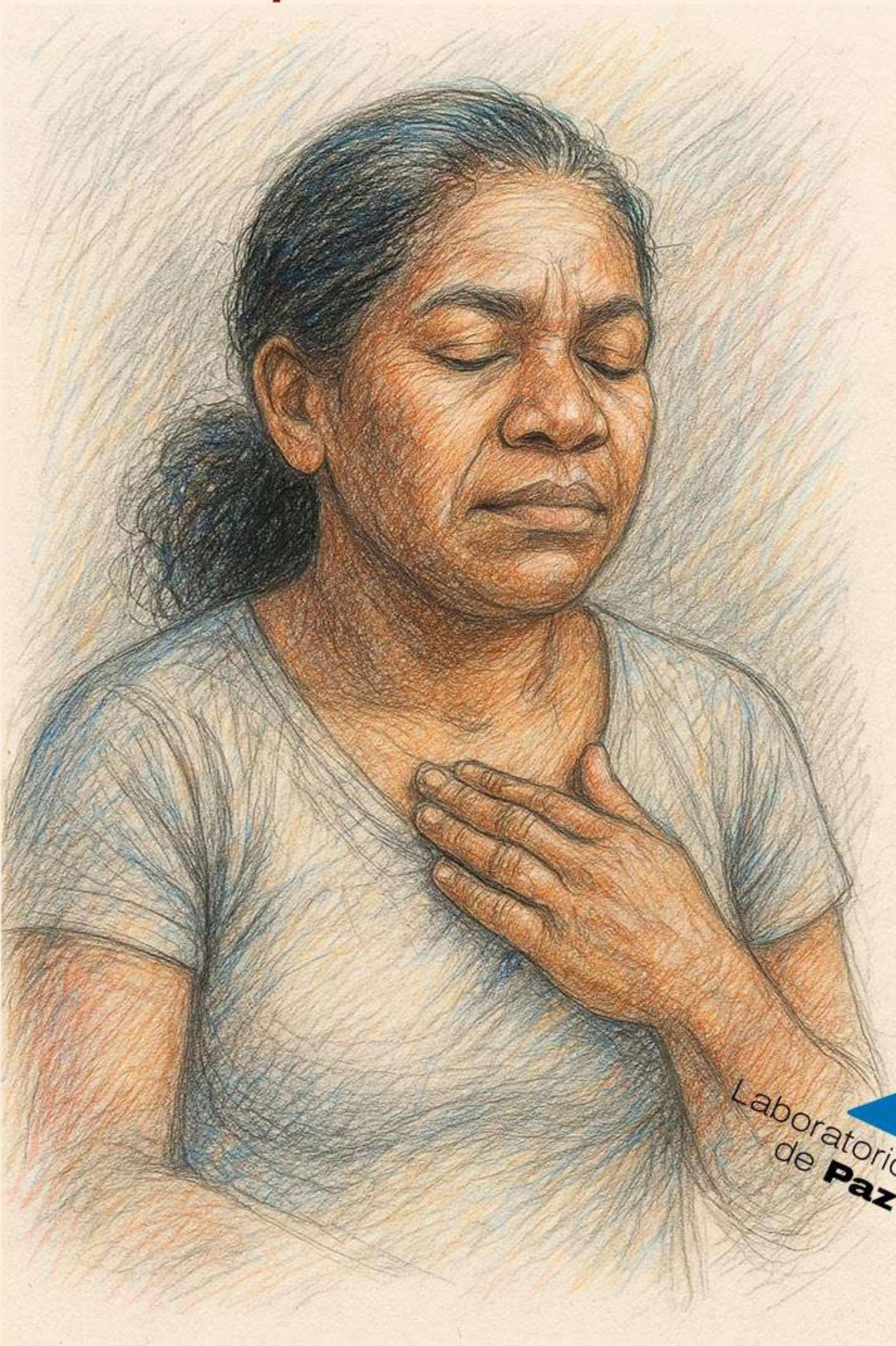


10 principios de protección emocional para tiempos de incertidumbre



10 principios de protección emocional para tiempos de incertidumbre

Vivir en Venezuela hoy significa **habitar en medio de la incertidumbre**. Después del 28 de julio, el miedo, la represión y la espera constante han dejado huellas en nuestros cuerpos y en nuestra salud emocional. Revisamos noticias a cada momento, nos sentimos tensos, nos cuesta dormir, evitamos hablar de lo que pensamos, y muchas veces vivimos con la sensación de que estamos paralizados, aguardando que “algo pase”.

Este manual no trae respuestas mágicas, pero sí recordatorios sencillos: respirar, caminar, cuidar cómo nos informamos, hablar en confianza, expresarnos, mantener rutinas y cultivar esperanza.

Son diez principios de protección emocional que nos ayudan a **resistir sin perder humanidad**. Porque cuidarnos también es un acto de resistencia, y cada gesto —por pequeño que sea— nos recuerda que seguimos vivos y no estamos solos.

1) Principio de la respiración consciente



1. Principio de la Respiración Consciente

La calma empieza en el aire que entra y sale de nuestro cuerpo.

Cuando vivimos bajo presión constante, nuestro cuerpo se mantiene en “modo alerta”: respiración superficial, hombros tensos, corazón acelerado. Este estado, que en emergencias reales nos ayuda a reaccionar, se vuelve dañino si se prolonga. La ansiedad política y la espera interminable nos hacen respirar rápido y corto, aumentando el miedo. Recuperar una respiración profunda, calmada y consciente es recordarnos que, incluso en medio de la represión, **podemos controlar un espacio íntimo**: nuestro propio cuerpo.

Quizás después de escuchar rumores en redes sociales, notas que respiras entrecortado. O mientras esperas noticias, sientes que “te falta el aire”. Tomar tres respiraciones profundas cambia tu estado en segundos y evita que la ansiedad escale.

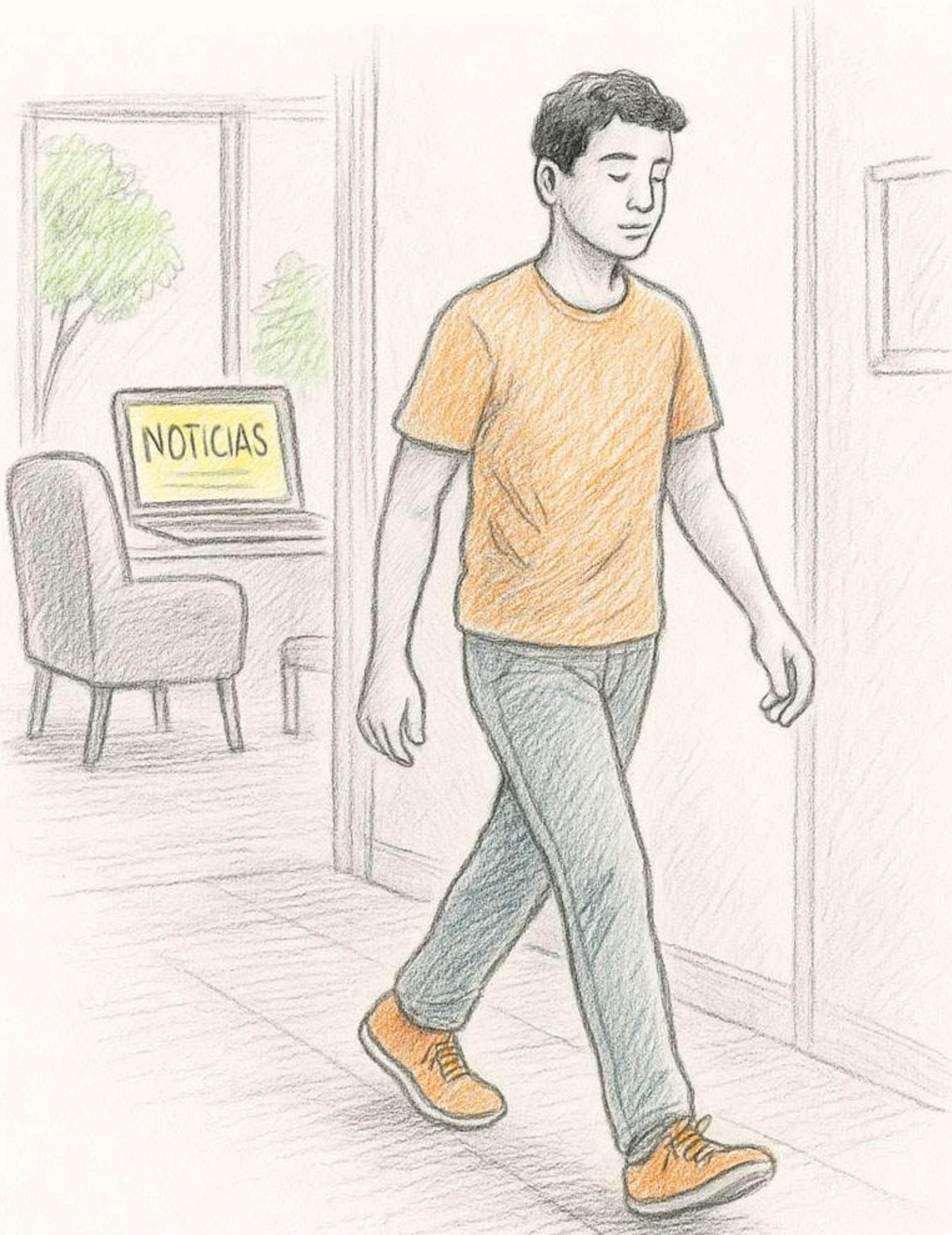
Ejercicios prácticos:

- *Respiración 4-2-6*: Inhala en 4 segundos, retén 2, exhala en 6. Hazlo tres veces seguidas.
- *Un minuto de anclaje*: Coloca la mano en tu abdomen, siente cómo sube y baja con cada respiración.
- *Exhalación liberadora*: Imagina que con el aire que sueltas se va la tensión, y con cada inhalación recibes calma.

Respirar es un acto de libertad interior.

Puedes buscar en youtube tutoriales de meditación que te ayuden a respirar de manera consciente. Frente a un poder que busca dominarnos cada inhalación y exhalación te pertenece. Libérala de emociones dañinas. Restáurala para resistir.

2) Principio de la Caminata Consciente



2. Principio de la Caminata Consciente

Moverse es recordarse vivo.

La ansiedad suele paralizarnos: pasamos horas frente a una pantalla esperando algo que nunca llega. Esa inmovilidad tensa los músculos y alimenta pensamientos obsesivos. Caminar, incluso en espacios reducidos, rompe el ciclo del miedo. Al añadir atención plena —es decir, enfocarnos en lo que ocurre aquí y ahora— la caminata se convierte en un ejercicio de serenidad: los pasos, la respiración, los sonidos alrededor, notar lo que antes pasaba desapercibido. No se trata de recorrer distancia, sino de **recuperar movimiento y perspectiva**.

Quizás llevas tres horas leyendo noticias y sientes el cuerpo rígido, la espalda cargada, la cabeza llena de especulaciones. Levantarte y caminar cinco minutos, prestando atención a tus pasos, cambia tu energía y tu disposición mental.

Ejercicios prácticos:

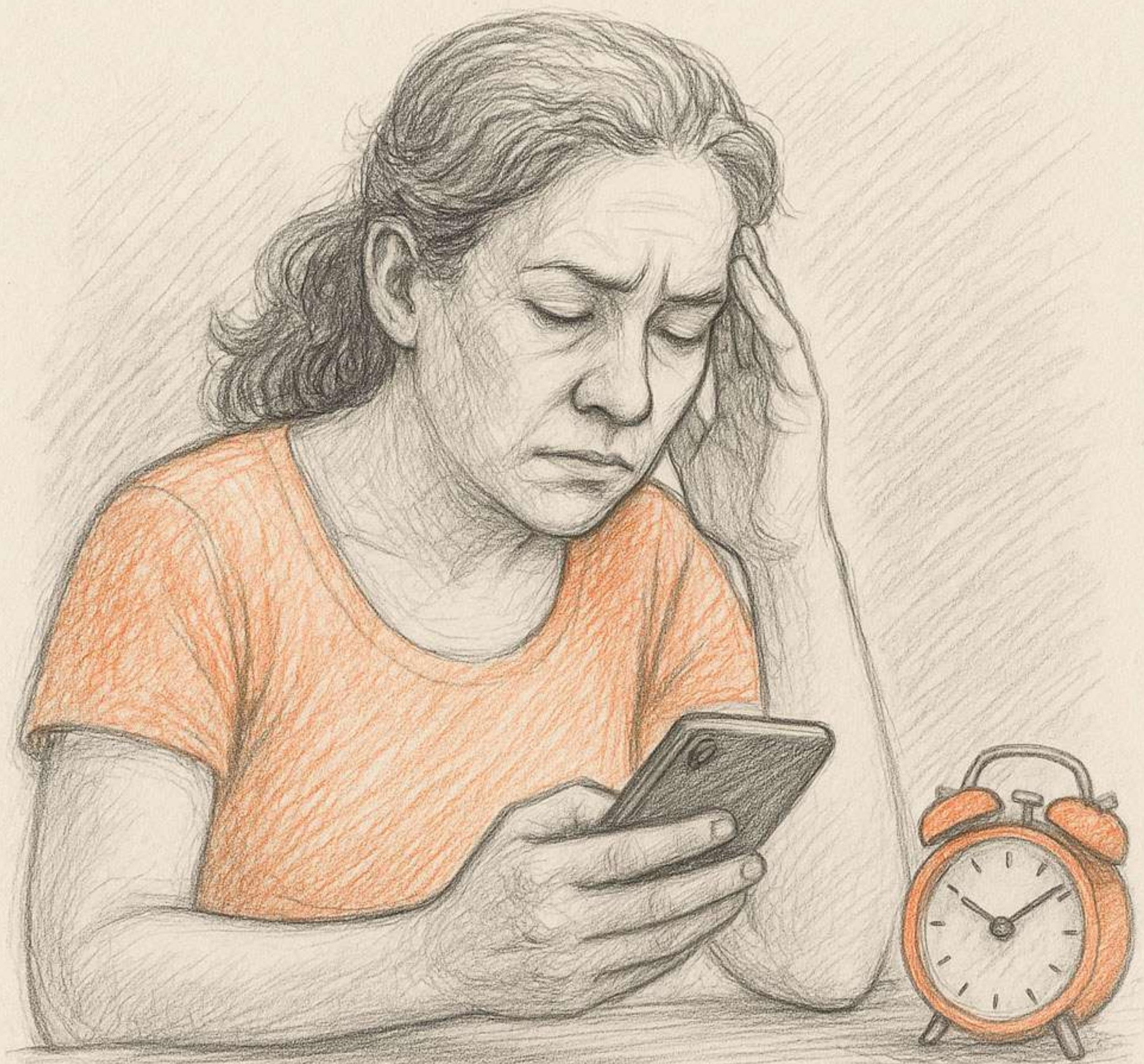
Caminata de descarga: Da pasos lentos durante 5 minutos, imaginando que con cada pisada liberas tensión.

Caminata con respiración: Coordina: inhala en 3 segundos, exhala en 4.

Caminata de observación plena: Nota los colores, sonidos y texturas de tu entorno, a los que antes dabas por sentado. Si tu mente se distrae, vuelve suavemente a la observación.

Moverse, aunque sea en un pasillo, es **resistir la parálisis que el miedo quiere imponernos**. Caminar con atención plena recuerda que la vida sigue fluyendo, aunque afuera intenten detenernos.

3) Principio del Cuidado Informativo



3. Principio del Cuidado Informativo

Informarse sin perder la calma.

La información es vital, pero la sobreeposición puede convertirse en veneno. Estar pegados al celular, saltando de rumor en rumor, nos mantiene en un estado de alerta constante que agota la mente y multiplica la ansiedad. Cuidar nuestra relación con las noticias no significa desinterés, sino **establecer límites sanos para protegernos de la saturación**. Informarse con conciencia nos ayuda a sostener claridad sin caer en la desesperación.

Tras el 28J, muchos venezolanos revisaban las redes cada cinco minutos, como si en cualquier momento pudiera aparecer la noticia del cambio esperado. Pero lo único que aparecía eran rumores y más angustia. Fijar horarios específicos para informarse ayuda a **evitar esa montaña rusa emocional**.

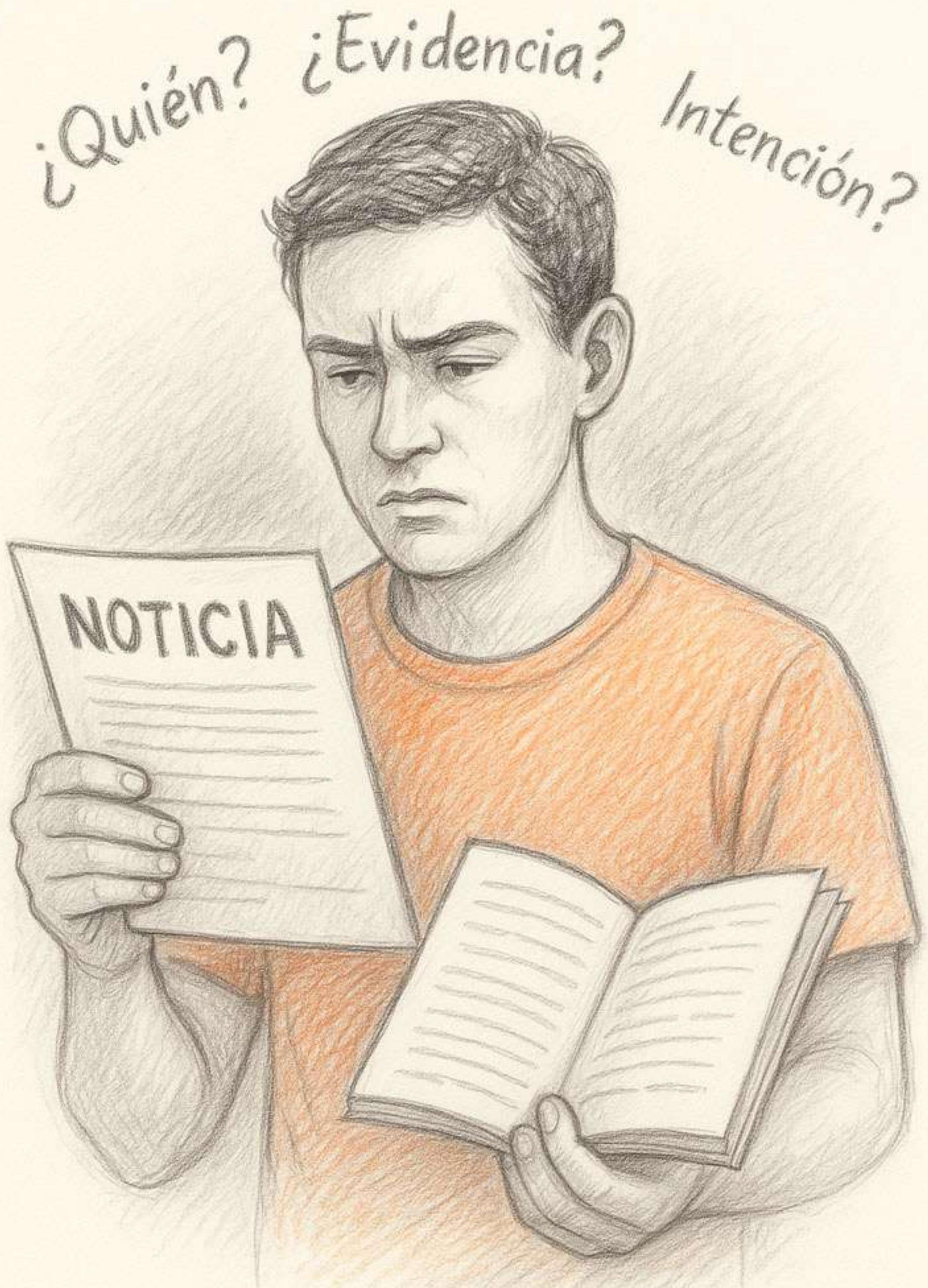
Ejercicios prácticos:

- *Horarios de noticias*: Escoge dos momentos fijos al día para informarte y respétalos.
- *Filtro consciente*: Antes de compartir, pregúntate: ¿Es veraz? ¿Es necesaria? ¿Es seguro difundirla?
- *Ayuno digital*: Dedica 2 horas a la semana sin redes ni noticias. Llena ese tiempo con algo que te dé calma o con alguien que te distraiga.

Cuidar cómo consumimos noticias no es apatía. Es un acto de dignidad y **de responsabilidad con uno mismo** y con los demás.

Si es muy complicado, el principio ponte límites mínimos para retomar las noticias y ve aumentando gradualmente el ayuno digital.

4) Principio del Discernimiento Crítico



4) Principio del Discernimiento Crítico

No todo lo que circula es verdad. Los rumores y las “noticias bomba” son parte de las estrategias de poder para generar confusión y miedo. **Discernir la información es un modo de defensa emocional y también política.** No significa desconfiar de todo, sino aprender a preguntar, contrastar y no dejar que nuestra mente se convierta en un campo de manipulación.

Un audio de WhatsApp que habla de tanques en las calles puede disparar el pánico colectivo. Sin embargo, al verificar en otras fuentes, resultó ser un rumor sin fundamento. **Aprender a hacer pausas antes de creer y compartir** nos ahorra angustia innecesaria.

Ejercicios prácticos:

Triple pregunta: ¿Quién lo dice? ¿Con qué evidencia? ¿Con qué intención?

Comparación rápida: Busca al menos dos fuentes independientes y confiables sobre el mismo hecho.

Anotación consciente: Anota lo que parece sólido y lo que no. Esto ayuda a separar hechos de rumores.

Discernir no es frialdad: es un **acto de salud mental** y de responsabilidad comunitaria.

5) Principio de la Conversación Segura



5) Principio de la Conversación Segura

Hablar alivia, pero elegir con quién es vital.

El miedo a ser escuchados o malinterpretados puede llevarnos al aislamiento. Pero **el silencio absoluto también enferma**: lo no dicho se acumula y pesa. La clave está en encontrar espacios y personas seguras para conversar, aunque sea de manera breve y discreta. Hablar nos recuerda que no estamos solos, que todavía existe comunidad.

Quizás no te atreves a comentar lo que piensas en público, pero sí puedes enviar un mensaje de voz a un amigo en el exilio, o escribirle a un familiar de confianza. Ese **intercambio mínimo** puede reducir la sensación de encierro.

Ejercicios prácticos:

Persona de confianza: Identifica a alguien con quien hablar honestamente.

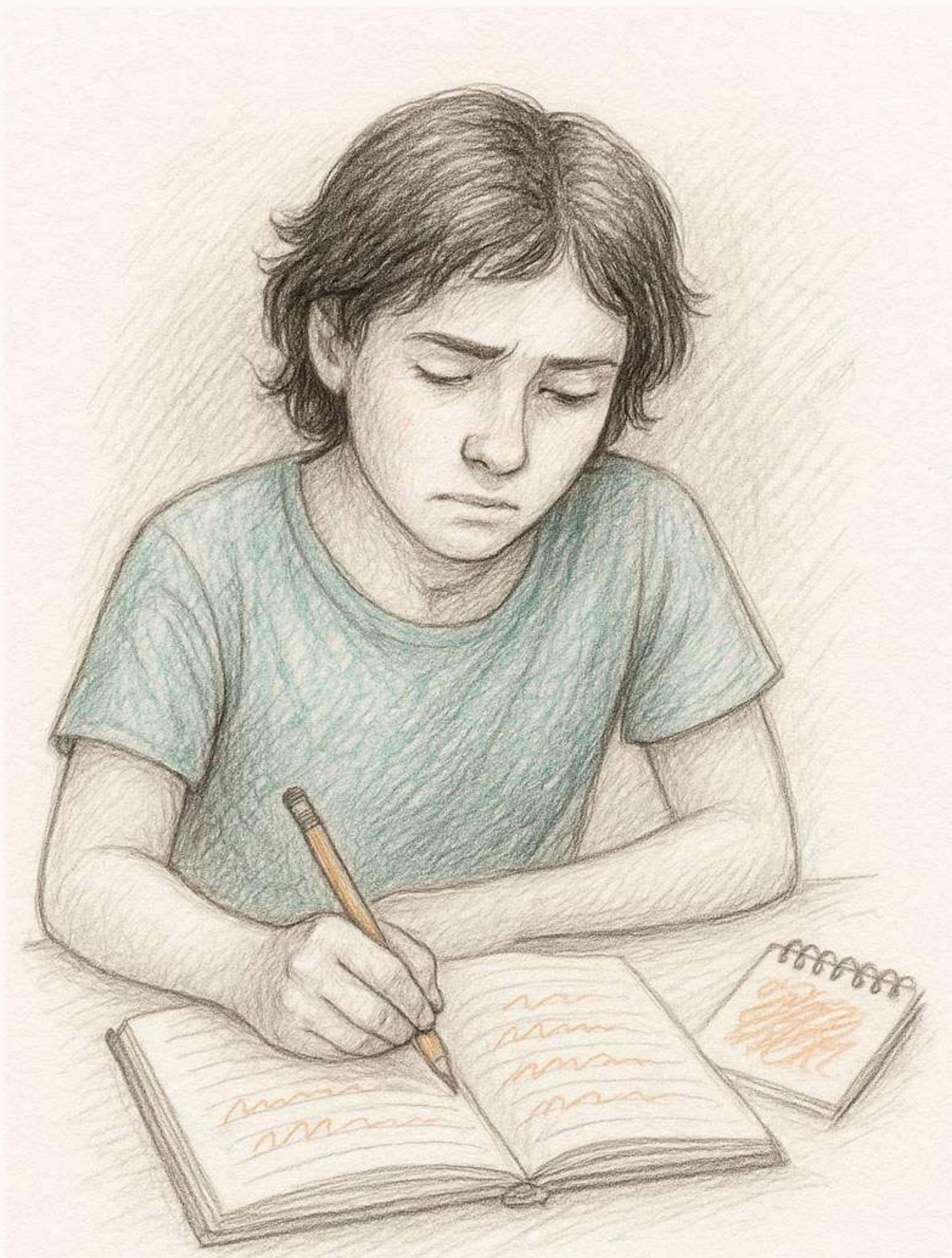
Lenguaje alterno: Si no es seguro hablar de política, habla de emociones: “me siento cansado”, “hoy estuve ansioso”.

Mensajes solidarios: Envía un mensaje breve de apoyo cada día: un “te pienso” o un “¿cómo estás?” mantiene vivo el vínculo.

Mantener la palabra, aunque sea en pequeños círculos, es un gesto de resistencia contra el aislamiento que el poder quiere imponer.

Envía memes o videos divertidos a tu pareja, familiares, amigos o cualquier persona que escojas, y que le aporte alegría diaria. Haz una rutina de buscar una imagen, un sonido o un video simpático y enviarlo.

6) Principio de la Expresión Cuidada



6. Principio de la Expresión Cuidada

Lo que no se dice, pesa.

En contextos de represión, muchas veces **no podemos decir lo que pensamos en público**. Ese silencio necesario protege, pero también acumula tensión en el cuerpo y en la mente. La expresión cuidada nos invita a encontrar formas seguras de soltar lo que sentimos: escribir, dibujar, cantar, hablar con alguien de confianza.

Expresarnos no es un lujo: es **liberar presión para evitar que la ansiedad** nos consuma por dentro.

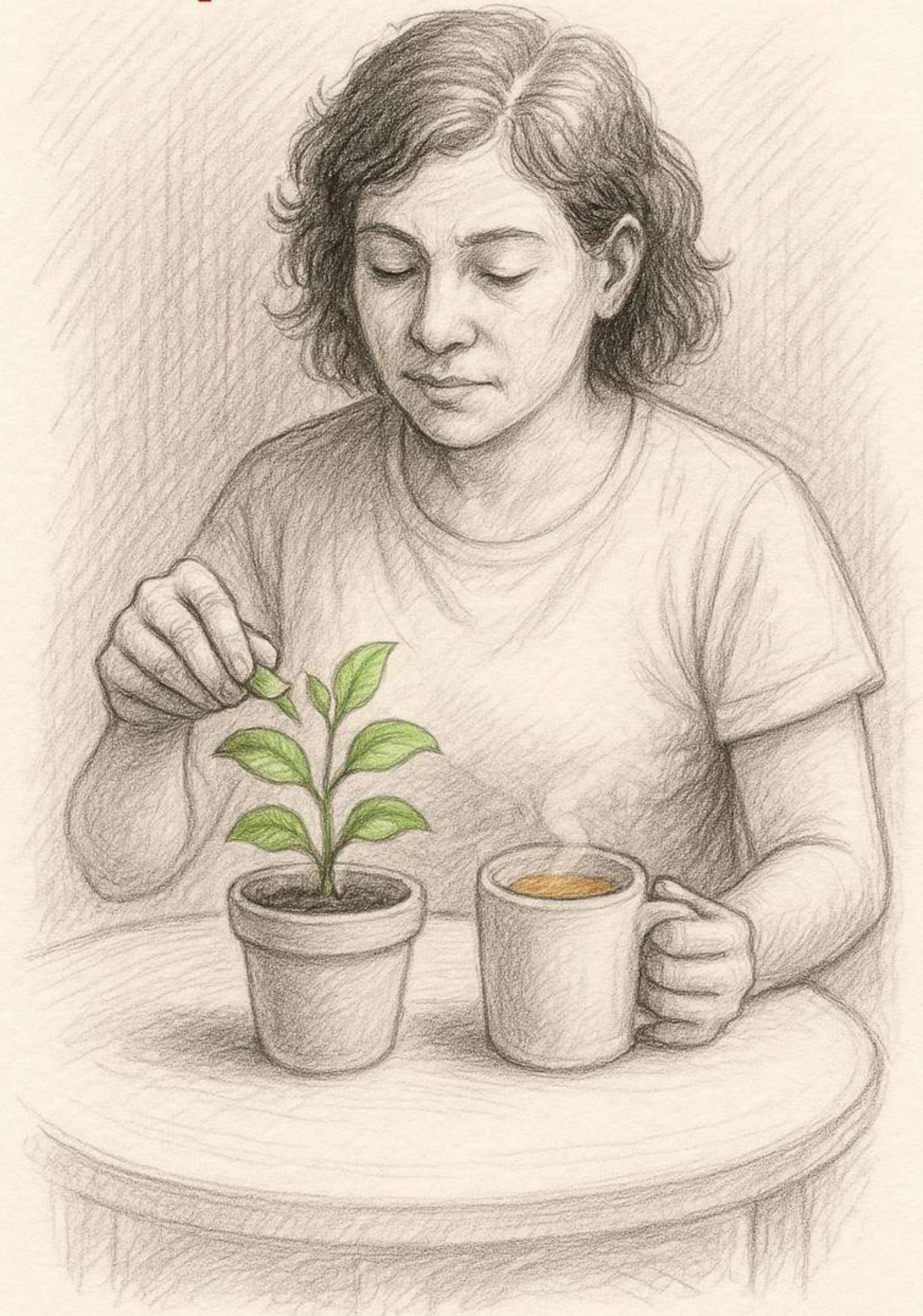
Quizás no puedes comentar libremente lo que ocurre después que el gobierno impone un estado de commoción, pero puedes escribir en un cuaderno lo que sientes, aunque luego rompas la hoja. Ese gesto libera y da alivio inmediato.

Ejercicios prácticos:

- *Cuaderno de desahogo*: Escribe lo que piensas y sientes sin filtro. Recuerda luego, incluso, borrarlo, desecharlo o romperlo bien como un acto de liberación
- *Dibujo espontáneo*: Garabatea, pinta o haz trazos libres que representen tu estado emocional.
- *Canto suave*: Tararea una melodía o canta en voz baja: el sonido ayuda a soltar la tensión acumulada. Retoma melodías que te produzcan felicidad, paz o calma. Busca sonidos y frecuencias sanadoras que te reconecten contigo.

Expresarnos de manera cuidada es reafirmar nuestra dignidad emocional: **lo que sentimos importa**, aunque el contexto busque silenciarlo.

7) Principio de la Rutina y lo Pequeño



7. Principio de la Rutina y lo Pequeño

El orden cotidiano sostiene la calma.

La incertidumbre política crea la sensación de que todo está fuera de control. Frente a eso, **las pequeñas rutinas diarias nos devuelven estabilidad**. No se trata de llenar la agenda, sino de reconocer que cumplir tareas simples —comer a la misma hora, regar una planta, ordenar un espacio— nos recuerda que **todavía tenemos poder sobre algo**. La rutina se convierte en un refugio frente al caos.

Tras horas esperando noticias, decides parar y preparar un café, sentarte en el mismo rincón de siempre y beberlo en calma. Ese ritual breve devuelve sensación de normalidad y descanso.

Ejercicios prácticos:

Tareas simples: Cocina, limpia, riega una planta, dobla la ropa.

Micro-metas: Elige tres cosas pequeñas y alcanzables cada día.

Ritual diario: Un gesto que repitas siempre (leer un párrafo, tomar té, estirarte al despertar).

Cuidar lo pequeño es preservar humanidad. En medio de lo incierto, las rutinas nos sostienen como anclas silenciosas.

8) Principio de la Esperanza Ética



8) Principio de la Esperanza Ética

Creer en el futuro es un acto de resistencia.

La represión busca sembrar desesperanza, **convencernos de que nada cambiará.**

La esperanza no es ingenuidad, sino una elección consciente: recordar que hay vida más allá del miedo, que no todo está definido. **La esperanza nos conecta con lo que amamos y con lo que nos mueve a seguir.** Mantenerla no significa negar la realidad, sino sostener un horizonte que da fuerza para resistir el presente.

Colocas en tu mesa una foto de alguien querido, o relees un poema que te acompañó en otro momento difícil. Ese símbolo funciona como recordatorio de que este tiempo oscuro no es eterno, y que en algún momento pasará.

Ejercicios prácticos:

- *Símbolo personal*: Ten a la vista una foto, verso o recuerdo que te conecte con la vida.
- *Diario de gratitud*: Escribe cada noche algo bueno de tu día, aunque sea mínimo.
- *Recordar momentos de dificultad pasados*: Recuerda percances que tuvistes en el pasado y como te sentías en ese momento. Consta como las cosas cambiaron cuando parecía que no era posible.

Mantener viva la esperanza es **rebelarse contra la resignación**. Es afirmar que todavía hay futuro, incluso cuando el presente parece clausurado.

9) Principio del Buen Descanso



9) Principio del Buen Descanso

Dormir también es resistir.

El insomnio y los sueños interrumpidos son efectos comunes de la ansiedad y el miedo. Cuando la mente no logra desconectarse de las noticias, los rumores o la sensación de amenaza, el cuerpo se desgasta aún más. Dormir bien no es un lujo: es una necesidad vital para mantener claridad mental, fuerza emocional y resistencia física. **El descanso es un refugio natural** que nos permite reponernos y seguir de pie al día siguiente.

Después de un día lleno de noticias inquietantes, te acuestas, pero la mente sigue dando vueltas. Revisas el teléfono una y otra vez, y al final terminas durmiendo pocas horas. Al día siguiente, estás más irritable, cansado y con menos energía para enfrentar lo que venga. **Reconocer la importancia del descanso** ayuda a cortar ese ciclo.

Ejercicios prácticos:

Higiene del sueño: Establece una hora fija para acostarte y despertar, incluso en tiempos de incertidumbre.

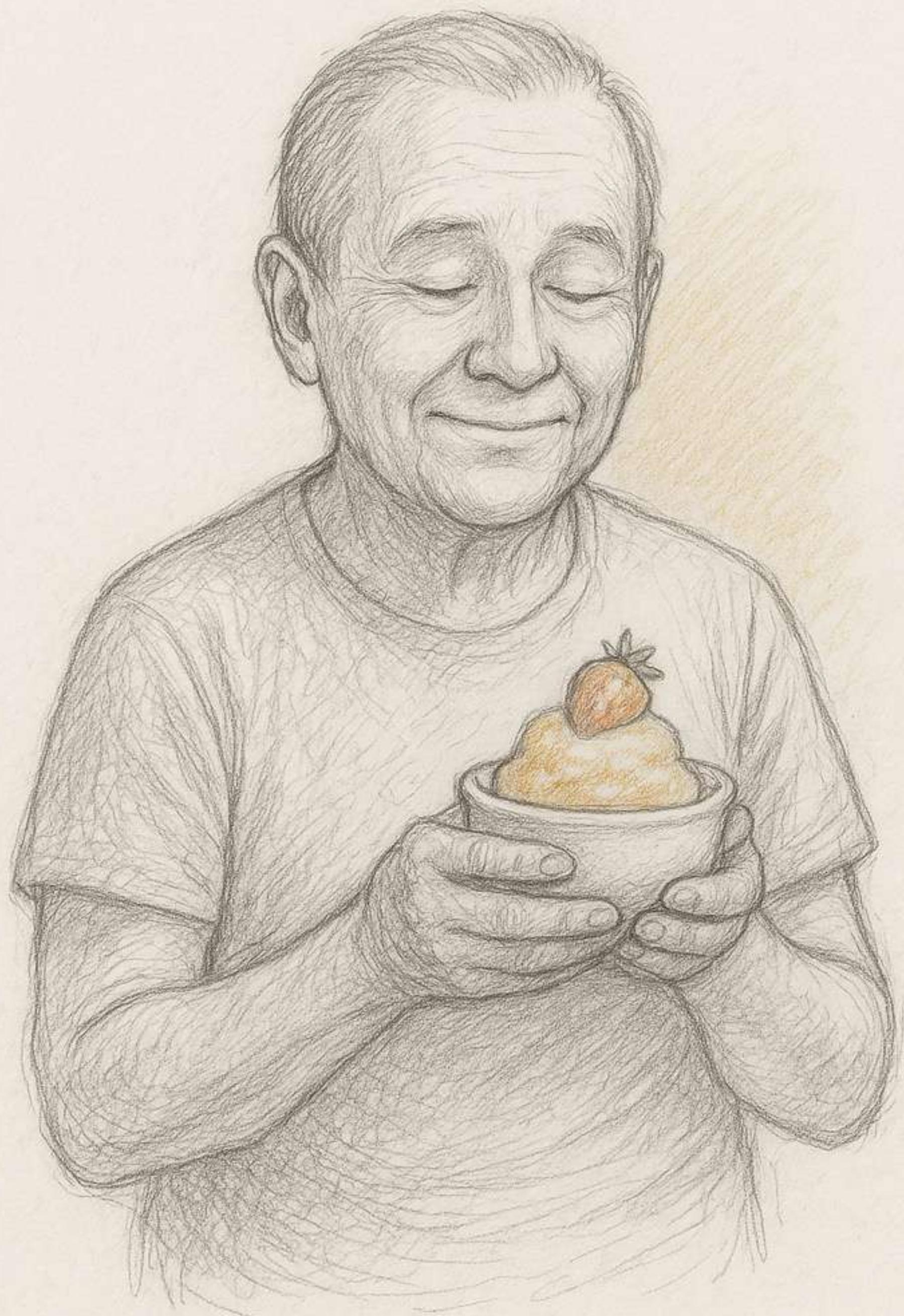
Ritual nocturno: Antes de dormir, apaga pantallas y dedica 15 minutos a leer, escribir o respirar profundamente.

Desconexión digital: Evita revisar noticias justo antes de dormir; déjalas para el día siguiente.

Ambiente de calma: Oscurece la habitación y busca silencio o sonidos suaves que favorezcan el descanso.

Cuidar el sueño es también un acto político: en contextos que buscan agotarnos, elegir descansar es recuperar fuerza, claridad y dignidad para seguir resistiendo.

10) Principio del Agradecimiento



10) Principio del Agradecimiento

Reconocer lo bueno también fortalece.

En contextos difíciles solemos fijarnos solo en lo que falta o en lo que anda mal. El miedo y la incertidumbre oscurecen lo pequeño y cotidiano que aún nos sostiene. Practicar el agradecimiento no significa **negar la dureza del presente, sino equilibrarlo**: reconocer lo que tenemos, las personas que nos rodean, los gestos de solidaridad, incluso los pequeños momentos de alivio. Darse un premio a uno mismo —comer algo que nos gusta, escuchar música, hacer una pausa placentera— es un recordatorio de que merecemos cuidado, aun en medio de la tormenta.

Después de un día pesado, decides preparar tu comida favorita, o ver una película que te hace sonreír. Ese gesto sencillo no cambia la realidad política, **pero sí cambia tu ánimo**, recordándote que la vida sigue teniendo espacios de disfrute y gratitud.

Ejercicios prácticos:

- *Premio consciente*: Regálate una acción pequeña que te guste cada día (un café, un dulce, un paseo, una canción).
- *Lista de gratitud*: Antes de dormir, escribe tres cosas por las que agradeces, aunque sean mínimas.
- *Compartir agradecimiento*: Expresa a alguien cercano que valoras su presencia o apoyo.
- *Ancla positiva*: Ten a mano un objeto o recuerdo que te conecte con lo bueno que aún está presente.

Agradecer es reafirmar que, incluso en medio de la adversidad, no todo está perdido. **Es reconocer la luz que todavía existe alrededor y dentro de nosotros**, y que también merece ser cuidada.

Laboratorio de Paz es una ONG venezolana que trabaja la intersección entre la democracia y los derechos humanos, fortaleciendo a las organizaciones sociales y activistas.

Revisa otros materiales sobre adaptación y preservación de la esperanza en nuestro sitio web: labpaz.org

