

Conectando Caminos por los Derechos

# PROGRAMA ASEYUU

Taller en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y autocuidado para trabajadores humanitarios con población migrante





Conectando Caminos por los Derechos

# PROGRAMA ASEYUU

Taller en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y autocuidado  
para trabajadores humanitarios con población migrante



© Corporación Dunna  
-alternativas creativas para la paz-

**María Adelaida López Restrepo**  
Directora Ejecutiva

**Natalia Quiñones Cruz**  
Directora del área de investigaciones  
Co-fundadora de la Corporación Dunna

**Diana Matilde Pulido**  
**Natalia Quiñones Cruz**  
**Isabel Cristina Gutiérrez**  
**Cesar Bladimir Reyes**  
Autores

Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo  
Internacional -USAID  
Programa Conectando Caminos por los Derechos  
Pact  
ABA ROLI  
Freedom House  
Internews

**Amparo Carrizosa**  
Diseño gráfico y diagramación

Este documento fue posible gracias al apoyo generoso del pueblo de los Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El contenido de este documento es responsabilidad de Pact, Freedom House y Corporación Dunna y no necesariamente refleja el punto de vista de USAID o del gobierno de los Estados Unidos.

Material impreso de distribución gratuita con fines didácticos. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con ánimo de lucro, por cualquier sistema o método electrónico sin la autorización expresa para ello.

Segunda edición, 2022

© Corporación Dunna  
-alternativas creativas para la paz-

[www.dunna.org](http://www.dunna.org)



# Contenido

Introducción

pág. **6**

Objetivos

pág. **8**

Migración  
y salud mental

pág. **9**

Enfoque basado  
en derechos  
humanos

pág. **12**

Comunicación  
eficaz con  
el migrante

pág. **14**

Características  
demográficas  
de la comunidad

pág. **17**

El estrés

pág. **23**

Material de trabajo  
para uso en terreno

pág. **31**

Prácticas  
cuerpo-mente  
para el  
autocuidado

pág. **39**

# Taller en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y autocuidado para trabajadores humanitarios con población migrante<sup>1</sup>

## Introducción

Uno de los retos más importantes que plantea la migración frente a la red de atención primaria es la salud mental de los migrantes. En el contexto colombiano, los migrantes únicamente pueden recibir atención gratuita en casos de urgencias médicas, los cuales desafortunadamente no incluyen urgencias de salud mental. Si el migrante no posee la nacionalidad colombiana ni un trabajo formal que cotice en el POS, el migrante se ve obligado a enfrentar el estrés y sus consecuencias por sus propios medios, con lo cual se da un incremento natural de la prevalencia de trastornos mentales, neurológicos y consumo de sustancias en esta población.

Las condiciones de migración para la mayoría de migrantes desde Venezuela son particularmente difíciles, dada la escasez de oportunidades laborales, la incertidumbre sobre el estatus migratorio, y la ausencia de capital propio para financiar emprendimientos. Adicionalmente, en el último año las dificultades se han agudizado con las medidas sanitarias que se han tomado tanto en Venezuela como en Colombia, y tanto a nivel nacional como a nivel local. Estas medidas han tenido como consecuencia un aumento en la incertidumbre sobre el resultado de la migración, así como un aislamiento forzado que dificulta aún más la construcción de redes de apoyo social durante y después de la migración.

Por esta razón el papel que desempeñan las organizaciones humanitarias y comunitarias locales para el apoyo psicosocial y la atención al migrante es fundamental en este momento, pues tal vez sea esta la única instancia de atención en salud mental que encuentren los migrantes pendulares y con vocación de permanencia. El contenido del presente manual incluye la transferencia metodológica de un modelo

1. La presente metodología parte de una adaptación de la Guía de capacitación para grupos de atención presente en la *Guía de Atención en Salud Mental en Emergencias y Desastres* del Ministerio de la Protección Social de Colombia, de autoría del Dr. José Posada Villa.

de atención en salud mental para migrantes pendulares y con vocación de permanencia desarrollado por la Corporación Dunna- Alternativas Creativas para la Paz en el marco del Programa Conectando Caminos por los Derechos financiado por USAID. Con estos contenidos se pretende instalar capacidad local de atención de primeros auxilios psicológicos por parte de los trabajadores de las organizaciones humanitarias y comunitarias, quienes se enfrentan a diario con la problemática de individuos y familias con distintos grados de afectación.

Nuestro deseo es que se apliquen los contenidos de esta transferencia en el quehacer cotidiano de cada organización, de manera que se establezca el modelo de atención en salud como una red de cooperación entre organizaciones, en pro de la población migrante.



## Objetivos



Entender el comportamiento de las personas que enfrentan un proceso de migración, incluyendo las posibles respuestas individuales, las fases de la migración, los grupos de mayor riesgo y el proceso de asentamiento definitivo del migrante.



Diferenciar la atención de primeros auxilios en salud mental de la atención psicoterapéutica tradicional, entender el espectro y los programas de salud mental que pueden desplegarse para la población migrante, así como los lugares más adecuados para la atención en salud mental en estas circunstancias.



Aprender cómo intervenir eficazmente las poblaciones especiales en situación de migración incluyendo mujeres, niños, niñas y jóvenes, personas en situación de discapacidad, adultos mayores y grupos étnicos o culturales.



Proporcionar ayuda en salud mental a los migrantes, con énfasis en intervención en crisis, terapias breves, estrategias para manejo del estrés postraumático, intervenciones apropiadas para la edad de los niños, niñas y jóvenes, entrevistas, consejería grupal, grupos de apoyo y técnicas de manejo del estrés.



Comprender el estrés inherente al trabajo con migrantes y reconocer y manejar ese estrés consigo mismo y con los compañeros de trabajo.





## Migración y salud mental

La salud mental ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud como un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2001).

Las afectaciones que actualmente existen, por tanto, tienen un rango de manifestaciones muy variado que van más allá de los síntomas tradicionales de trastornos de salud mental. En este sentido, se reconoce que las personas migrantes en general afrontan presiones mayores a las de la población no migrante.

Desde hace décadas se ha reconocido que la migración es un factor asociado a problemáticas de salud mental. En general, la literatura<sup>2</sup> ha clasificado los factores asociados a problemas de salud mental dependiendo de la fase migratoria, es decir, los factores asociados a la etapa anterior a la migración (pre-migración), factores durante el proceso mismo de migración (migración) y factores posteriores al asentamiento en el destino migratorio (post-migración).

A continuación se presentan algunos de los factores que la literatura ha asociado con mayores riesgos de problemáticas de salud mental en migrantes adultos y niños:

2. James P., Iyer A., Webb T.L. The impact of post-migration stressors on refugees' emotional distress and health: A longitudinal analysis. *European Journal of Social Psychology*. 2019:1-9. 0(0)

## 1. Factores de riesgo para adultos por etapa de migración

### FACTORES pre-migración:

1. Trauma asociado a migración forzada
2. Violencia
3. Pobreza extrema
4. Involucramiento con causas políticas



### FACTORES DE migración:

1. Pérdida de la red de apoyo social
2. Pérdida de activos
3. Pérdida de trabajo o actividad económica
4. Duelo asociado a dichas pérdidas.
5. Longitud de la ruta migratoria
6. Incertidumbre sobre el resultado de la migración

### FACTORES post-migración:

1. Contexto de barrio
2. Situación de vivienda
3. Oportunidades laborales
4. Acogida de población receptora
5. Conflicto cultural
6. Discrepancia entre la aspiración y el logro
7. Separación familiar

## 2. Factores de riesgo para niños y niñas por etapa de migración

### FACTORES pre-migración:

1. Desescolarización
2. Separación de la familia extensa
3. Edad y etapa de desarrollo
4. Separación de amigos y compañeros



### FACTORES DE migración:

1. Separación de cuidadores
2. Exposición a violencia
3. Exposición a condiciones de vida difíciles (especialmente situación de calle)
4. Malnutrición

### FACTORES post-migración:

1. Estrés por adaptación de la familia
2. Discriminación por pares
3. Dificultades de aprendizaje
4. Incertidumbre sobre el futuro

Algunos de los factores asociados con problemas comunes de salud mental pueden ocurrir en todas las fases migratorias, e incluyen la pobreza, la inseguridad, la situación de calle y el riesgo de violencia. Estos factores generadores de estrés actúan de manera distinta en cada individuo, dependiendo de su personalidad, sus recursos, historia y razones de emigración. En ocasiones, los estresores pueden afectar a todo un grupo de migrantes que deciden emigrar juntos<sup>3</sup>, y en dicho caso el estrés del grupo se suma como un factor de vulnerabilidad en el área de salud mental.

Es importante notar que las personas que presentan estos factores de riesgo, además de contar con una probabilidad más alta de desarrollar trastornos mentales y consumo de sustancias psicoactivas, pueden resultar más vulnerables a la violación de derechos humanos, por lo cual se recomienda investigar también si quienes presentan factores de riesgo de salud mental han sufrido posibles violaciones de sus derechos.

Dada la incidencia de estos factores en el bienestar de la población migrante, es esencial indagar por el proceso de migración que cada individuo y cada comunidad ha enfrentado hasta el momento, dando especial importancia a la manera en que cada migrante ha afrontado cada uno de los factores de riesgo identificados en su proceso de migración. De hecho, los factores de riesgo en sí mismos pueden llegar a incidir en las estrategias de afrontamiento desarrolladas por cada migrante y por cada familia y comunidad en el contexto colectivo.

## Enfoque basado en derechos humanos

Resulta imprescindible reemplazar el enfoque de la caridad por el enfoque basado en derechos humanos al momento de dirigirnos a la población migrante. Esto implica empoderar a la persona para que reclame sus derechos, sin que medie la caridad de otra persona pues el derecho es inherente a cada ser humano. A continuación presentamos una tabla con las actitudes que se deben transformar para brindar una atención con enfoque de derechos y no con enfoque de caridad:

3. Bhugra D. Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2004;109(4):243–258.

ENFOQUE  
DESDE LA

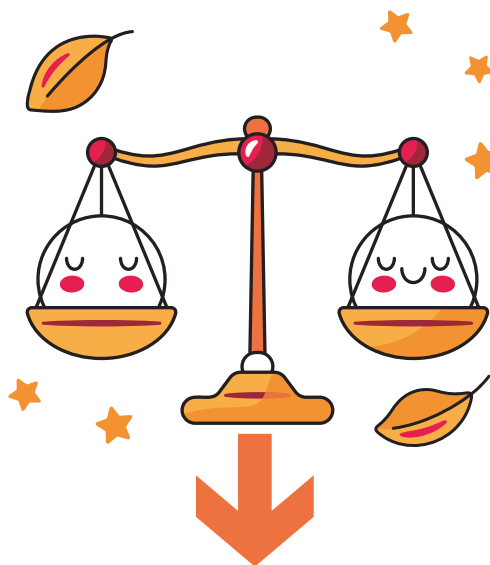
## Caridad



- \* Se centra en el resultado
- \* Pone énfasis en aumentar la caridad
- \* Reconoce responsabilidad moral de los ricos hacia los pobres
- \* Los individuos se reconocen como víctimas
- \* Se centra en la existencia de problemas

ENFOQUE  
BASADO EN

## Derechos



- \* Derechos
- \* Se centra en el proceso y el resultado.
- \* Pone énfasis en la realización de los derechos
- \* Reconoce los derechos humanos individuales y colectivos como reclamos ante los titulares de obligaciones
- \* Los individuos y grupos son empoderados para reclamar sus derechos
- \* Se centra en las causas estructurales de los problemas y sus manifestaciones

Con estas actitudes tanto la población migrante como la población receptora podrán emprender relaciones basadas en la dignidad de la persona, lo cual transforma de manera absoluta las potencialidades de construcción de tejido social, de autoconfianza y de empoderamiento del migrante.

## Comunicación eficaz con el migrante

Las habilidades de comunicación nos permiten brindar atención de buena calidad a adultos, adolescentes y niños con trastornos mentales, neurológicos y afectaciones por consumo de sustancias. El primer hecho que puede conjurar los efectos de los malestares en materia de salud mental es que la persona sienta que ha encontrado un apoyo que lo escucha sin juicio y que se interesa verdaderamente por su situación. Por ello, se recomienda practicar las habilidades de comunicación con los compañeros antes de recibir al migrante.

A continuación se presentan las buenas prácticas<sup>4</sup> para poder entablar una relación de confianza que le permita hacer una valoración completa de la situación de salud mental de la persona.



### Consejo PARA LA comunicación

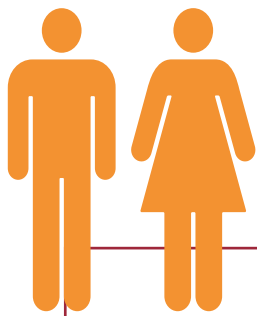


**Cree un ambiente que facilite la comunicación abierta**

- ◇ Reúnase con cada persona en un lugar privado, si es posible.
- ◇ Muéstrese cordial y realice las presentaciones de una manera culturalmente apropiada.
- ◇ Mantenga el contacto visual y muestre un lenguaje corporal y expresiones faciales que faciliten la confianza.
- ◇ Explique que la información abordada durante la visita se mantendrá confidencial y no se intercambiará sin autorización previa.
- ◇ Si los cuidadores están presentes, sugiera que desea hablar con la persona a solas (salvo que se trate de niños pequeños) y obtenga su consentimiento para compartir la información clínica.

4. Organización Panamericana de la Salud (2017). Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Versión 2.0. Washington, D.C.: OPS.

- ◇ Cuando entreviste a una mujer joven, considere la posibilidad de tener presente otra funcionaria o una cuidadora.



## Consejo PARA LA comunicación

# N2

Haga participar a la persona

- ◇ Haga participar a la persona (y con su consentimiento, a sus cuidadores y su familia) en todos los aspectos de la evaluación y el manejo tanto como sea posible. Esto incluye a niños, adolescentes y adultos mayores.

## Consejo PARA LA comunicación

# N3



Comience por escuchar

- ◇ Escuche activamente. Muéstrese comprensivo y sensible.
- ◇ Permítale a la persona hablar sin interrupción.
- ◇ Si los antecedentes son poco claros, sea paciente y pida una aclaración.
- ◇ Con los niños, use un lenguaje que puedan comprender. Por ejemplo, pregunte acerca de sus intereses (juguetes, amigos, la escuela, etc.).
- ◇ Con los adolescentes, transmita que usted comprende sus sentimientos y su situación.



## Consejo PARA LA comunicación

# N4

**Sea amistoso y respetuoso en todo momento  
y no juzgue a la persona**

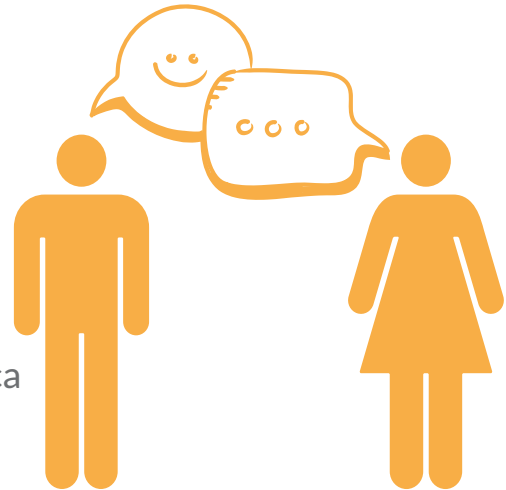
- ◇ Siempre sea respetuoso.
- ◇ No juzgue a las personas por sus comportamientos y apariencia.
- ◇ Manténgase tranquilo y paciente.

## Consejo PARA LA comunicación

# N5

**Use buenas aptitudes verbales de comunicación**

- ◇ Use un lenguaje sencillo. Sea claro y conciso.
- ◇ Use preguntas de interpretación abierta, sintetice y esclarezca los comentarios que usted haga.
- ◇ Resuma y repita los puntos clave.
- ◇ Permita que la persona haga preguntas acerca de la información suministrada.





# Consejo PARA LA comunicación

# Nº 6



**Responda con sensibilidad cuando las personas revelen experiencias difíciles (por ejemplo, acerca de agresión sexual, violencia o lesiones autoinfligidas)**

- ◇ Muestre una sensibilidad mayor con los temas difíciles.
- ◇ Recuerde a la persona que lo que le dicen a usted se mantendrá confidencial.
- ◇ Reconozca que puede haber sido difícil para la persona revelar la información.

## Características demográficas de la comunidad

La comunidad migrante y receptora cuenta con unos rasgos demográficos que informan el trabajo de la persona que va a aplicar los primeros auxilios psicológicos (PAP). Antes de iniciar la aplicación práctica del módulo de primeros auxilios, vale la pena realizar una reunión entre las personas que aplicarán los primeros auxilios en el territorio, para responder las siguientes preguntas:

### 1. Identificación de la población con necesidad de PAP

- a. ¿Quiénes son las personas más vulnerables en la comunidad? ¿Dónde viven?
- b. ¿Qué tipo de familias viven en la comunidad?
- c. ¿Cómo se pueden identificar los individuos y como hacerles seguimiento?
- d. ¿Cuáles son las normas y procedimientos para recoger, mantener y revisar los datos demográficos de los migrantes y colombianos retornados?

## 2. Grupos culturales

- a. ¿Qué grupos culturales (étnicos, raciales y religiosos) viven en la comunidad?
- b. ¿Dónde viven, y cuáles son sus necesidades especiales?
- c. ¿Cuáles son sus valores, creencias y lengua?
- d. ¿Quién conoce bien la cultura o es un líder reconocido por la comunidad?

## 3. Factores socioeconómicos

- a. ¿Se conocen los grupos socioeconómicos con necesidades especiales?
- b. ¿Cuántos viven en alquiler? ¿Cuántos en sus propias casas?
- c. ¿Tiene la comunidad aspectos económicos especiales que pueden afectar a las personas en su vulnerabilidad a la migración?

## 4. Recursos de salud mental

- a. ¿Qué proveedores de servicios de salud mental tiene la comunidad? ¿Qué servicios se ofrecen?
- b. ¿Qué deficiencias, tales como la falta de competencia cultural o falta de acceso, pueden afectar la atención?
- c. ¿Cómo podrían utilizarse los recursos de salud mental de la comunidad en las distintas fases de la migración?

## Impacto diferencial por género y edad

Los hallazgos de las investigaciones son inconsistentes con respecto al impacto psicológico de la migración según el género y la edad. Sin embargo, los patrones socioculturales determinan muchas veces que los hombres y las mujeres reaccionen de manera diferente: los hombres tienden a reprimir y a guardar la angustia, el dolor y el miedo y las mujeres exteriorizan con más facilidad sus sentimientos y buscan más apoyo para ellas y sus familias.

Hay algunos Indicios que sugieren que aquellas personas que están entre los 40 y 60 años pueden tener más riesgo por la exigencia

que representa la crianza de los niños, las actividades laborales y los cuidados con los familiares de mayor edad.

Las experiencias de trabajo con adultos mayores han mostrado que muchos se encuentran aislados, carecen de redes de apoyo y son percibidos como una carga, no son tomados en cuenta como personas activas y productivas, se les mantiene desinformados con la disculpa de “no preocuparlos o angustiarlos” y no se les consulta cuando se toman decisiones sobre su vida y pertenencias.

También se ha demostrado que un migrante soltero, viudo o divorciado puede ser más vulnerable que aquellos que están casados o viven en pareja, pero también se ha observado que hay un incremento en los conflictos de pareja después de la migración.

Hay que agregar a esto, la alta vulnerabilidad que desarrollan las personas que quedan solas, como cabeza de familia, respondiendo por sus hijos y buscando la supervivencia económica en trabajos inestables y mal remunerados.

Finalmente se resalta la vulnerabilidad de los niños, niñas y adolescentes, quienes gozan de especial protección bajo el enfoque de derechos humanos. A continuación se brindan algunas herramientas para identificar las vulneraciones propias de esta población.





## Indicadores de desarrollo infantil

El desarrollo infantil es un indicador sumamente importante de la salud mental entendida en su dimensión holística y positiva de bienestar. Los niños, niñas y adolescentes migrantes se encuentran en especial situación de vulnerabilidad respecto de su desarrollo por las mismas circunstancias de la migración, en especial cuando se encuentran desescolarizados. Por ello se recomienda siempre observar con detenimiento el desarrollo de cada menor, con el fin de determinar si se requiere apoyo adicional en el proceso de desarrollo infantil. La tabla siguiente muestra los hitos mínimos biológicos, psicológicos y sociales que se esperan observar en niños, niñas y adolescentes:

## Indicadores de desarrollo infantil

Periodos		Biológico	Psicológico	Social
Niñas y niños 0 a 5 años	0 a 1 año	Primer paso, mover la mano para saludar, enfocar vista, estirarse. Horas sueño día 12 a 16	Escucha lenguaje, balbucea, forma vínculo	Figuras significativas, abrazan, cargan, juegan.
	1 a 2 años	Se mueven por todas partes Crecimiento continuo Horas sueño día 11 a 14	Conciencia de sí mismo y su entorno, deseo de explorar, identifica nombres personas y objetos, forma oraciones.	Curiosidad por otras personas. Independencia, imitación, sigue instrucciones sencillas.
	2 a 3 años	Horas sueño día 11 a 14	Ordena objetos por forma y color, expresa variedad de emociones.	Sigue instrucciones, imitación adultos
	3 a 5 años	Horas sueño día 10 a 13	Más preguntas, identidad, vestirse y desvestirse solo, recuerda cuentos y canciones	Mayor independencia, mayor atención a adultos -niñas/os- fuera familia
Niñas y niños 6 a 9 años		Atrapa pelota dos manos, se amarra los zapatos. Horas sueño día 9 a 12 horas	Confianza, en todas las áreas de su vida, entienden mejor el lugar que ocupan en el mundo, busca aceptación, habilidades mentales, mejores descripciones de experiencias, se preocupa más por los otros	Más independiente de la familia, escolarizado, amistades importantes.

## Indicadores de desarrollo adolescente

Periodos		Biológico	Psicológico	Social
Adolescencia	10 a 14 años	Pubertad, menarquía, espermarquía, crecimiento vello, mayor grasa corporal. Horas sueño día 8 a 10	Preocupación imagen, concentra en sí mismo, cambios emocionales, razonamiento complejo, verbalizan sentimientos, desarrollo moral, actividad sexual.	Pasan más horas con pares y pantallas.
	15 a 17 años	Continua crecimiento y maduración corporal.	Identidad, hábitos de trabajo más definidos, argumentan decisiones con mayor facilidad, actividad sexual.	Relaciones románticas, independencia, actividad sexual

El acompañamiento adecuado de las figuras parentales es clave para garantizar el desarrollo adecuado de niños, niñas y adolescentes, en especial en la etapa de primera infancia. Durante la infancia media, en cambio, el juego y los pares desempeñan un papel fundamental en el desarrollo adecuado del menor, por lo

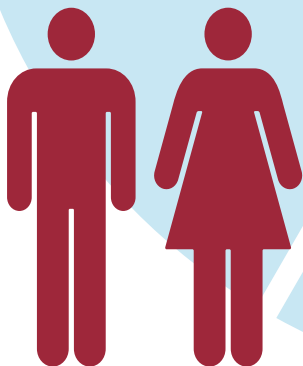
cual es importante la escolarización o proveer espacios de juego y encuentro con pares en caso de no ser posible escolarizar en el corto plazo. Finalmente, los adolescentes requieren primordialmente de apoyo afectivo para el desarrollo, especialmente en los campos psicológico y social, como se muestra en la siguiente gráfica:

## Apoyos para el desarrollo de NNA por etapa

### Primera infancia

#### Figuras parentales

- ◇ Identifica emociones
- ◇ Aprende a gestionarlas
- ◇ Usa palabras para expresarse
- ◇ Figuras parentales orgullo - vergüenza



### Infancia

#### Juego

- ◇ Se consolida
- ◇ Emociones complejas  
vergüenza, la culpa, el orgullo
- ◇ Reglas sociales para expresión emociones



### Adolescencia

#### Afecto

- ◇ Importancia pares
- ◇ Empatía general
- ◇ Comportamientos de riesgo
- ◇ Participación
- ◇ Autonomía

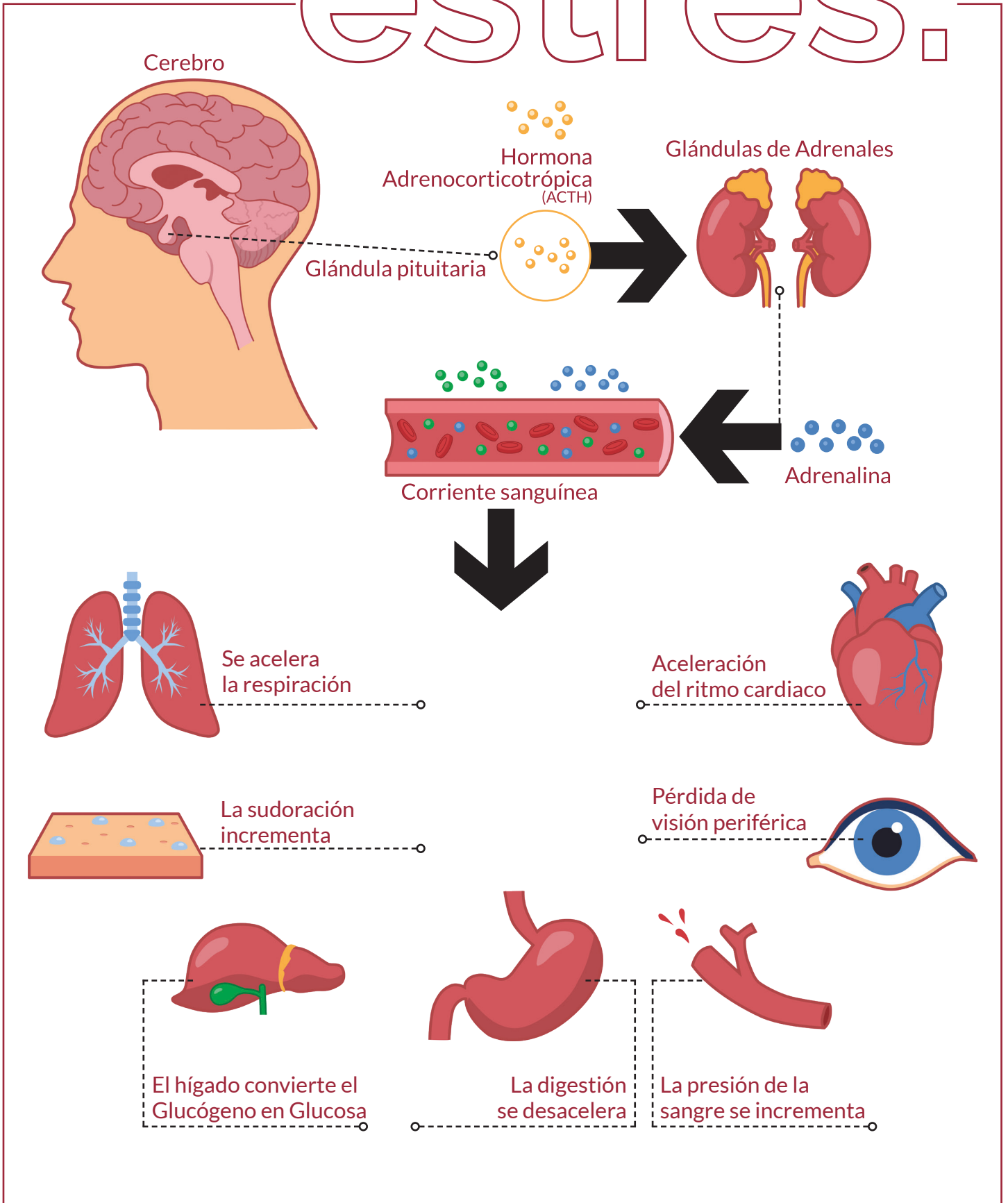


## El estrés

El estrés es una de las causas principales de causas de problemas de salud mental en la época actual. Fisiológicamente, el estrés genera una respuesta diseñada para podamos enfrentar con mayor eficacia las amenazas que trae el medio ambiente. Sin embargo, la respuesta está biológicamente diseñada para situaciones de corta duración, que además produzcan como resultado la supervivencia de la persona y la conjuración de la amenaza. Esta, desafortunadamente, no es la situación que vivimos en tiempos modernos, pues las presiones y dificultades cotidianas generan estrés agudo de manera continua y, en muchas ocasiones, estrés crónico. Es por ello que se requiere entender el efecto del estrés (de acuerdo con la APA, cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles.”<sup>5</sup>) en el cuerpo para poder tomar las medidas adecuadas para reestablecer el sistema y poder recuperar la funcionalidad en la vida cotidiana después del evento estresor. A continuación se presenta un diagrama de los efectos fisiológicos del estrés en el cuerpo:

5. American Psychological Association. Comprendiendo el estrés crónico. Disponible: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico>

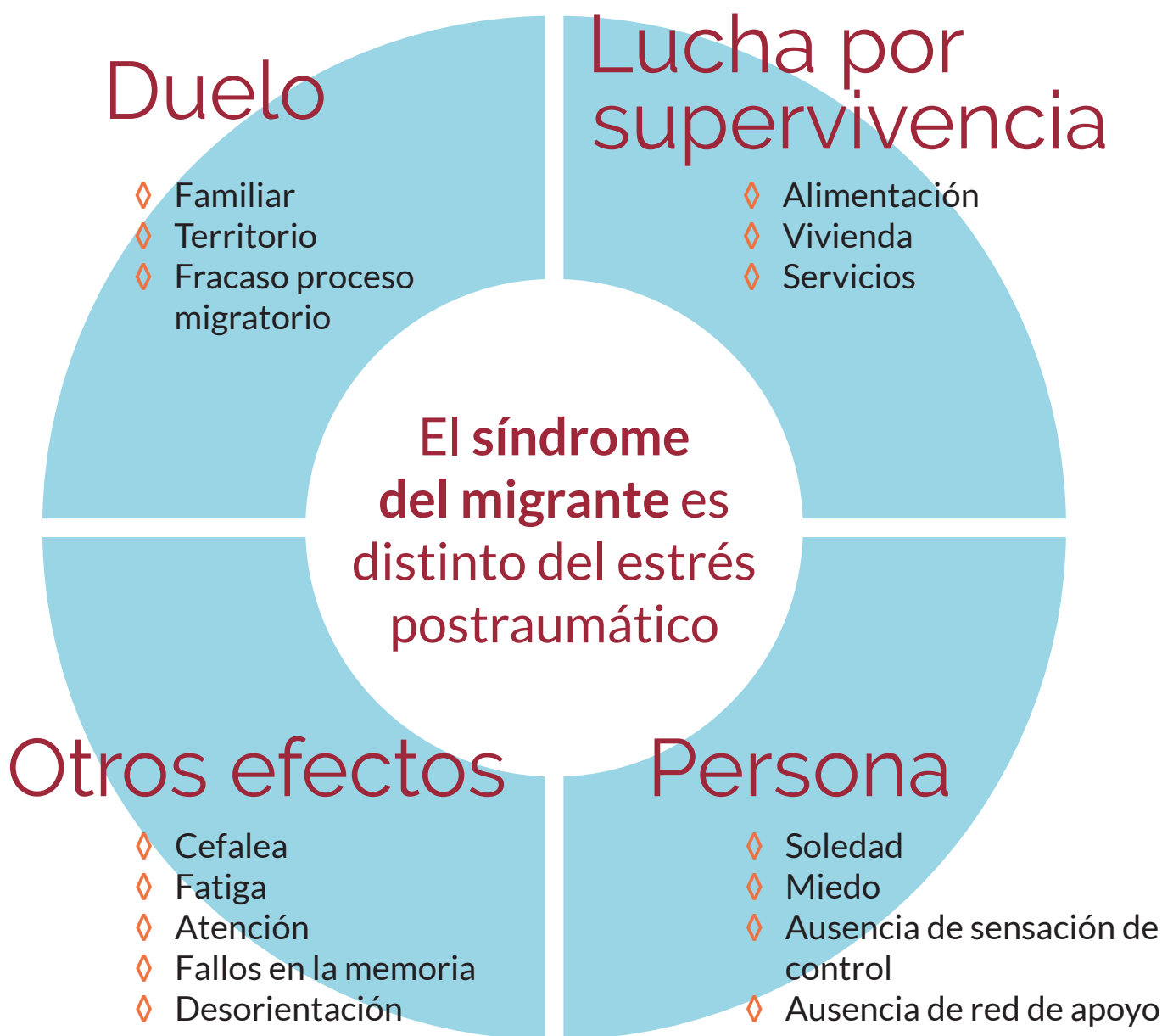
# RESPUESTA AL estrés:





Existen casos en los que esta reacción fisiológica es prolongada, debido a que el evento estresor no se pudo conjurar de manera exitosa, generando trauma y una desregulación permanente o semi-permanente del sistema nervioso central. En estos casos es posible que exista un trastorno de estrés post-traumático o trauma complejo, que dependiendo de su severidad puede llegar a requerir atención especializada.

Otra posible situación íntimamente relacionada con el estrés en el contexto de la población migrante, es el síndrome del migrante con estrés crónico y múltiple. A continuación se presenta una gráfica con las características de este síndrome, producido por los estresores presentes en el proceso migratorio:



En ambos casos, tanto en el estrés post-traumático como en el síndrome del migrante, se recomienda darle seguimiento al caso a través de atención psicosocial en el territorio y remisión a cuidados especializados en casos severos.

## Emociones y Gestión Emocional

Mariano Chóliz (2005)<sup>6</sup> define la emoción como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo. La reacción emocional de diversa cualidad y magnitud es algo omnipresente a todo proceso psicológico.”

Paul Ekman, uno de los principales investigadores del campo de las emociones considera que son seis las emociones básicas: ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo. Según este autor, toda emoción básica es universal, primitiva, independiente de la cultura, tiene una expresión facial propia, activa el organismo y el cerebro de una forma específica y prepara al cuerpo para una acción, una acción que es la respuesta al estrés.



6. Libro Psicología de la Emoción. El proceso Emocional. Mariano Chóliz (2005). [www.uv.es/=cholz](http://www.uv.es/=cholz)

Gross, J. J. (2014). "Emotion regulation: conceptual and empirical foundations," in *Handbook of Emotion Regulation*, (New York, NY: The Guilford Press), 3–20.

## Regulación Emocional

La regulación emocional ha sido definida como el proceso a través del cual las personas influyen la intensidad y el significado de sus emociones, cuándo ellos las experimentan y cómo las expresan. (Gross, 2014). Los individuos implementan un amplio rango de estrategias de regulación emocional durante el día a día.



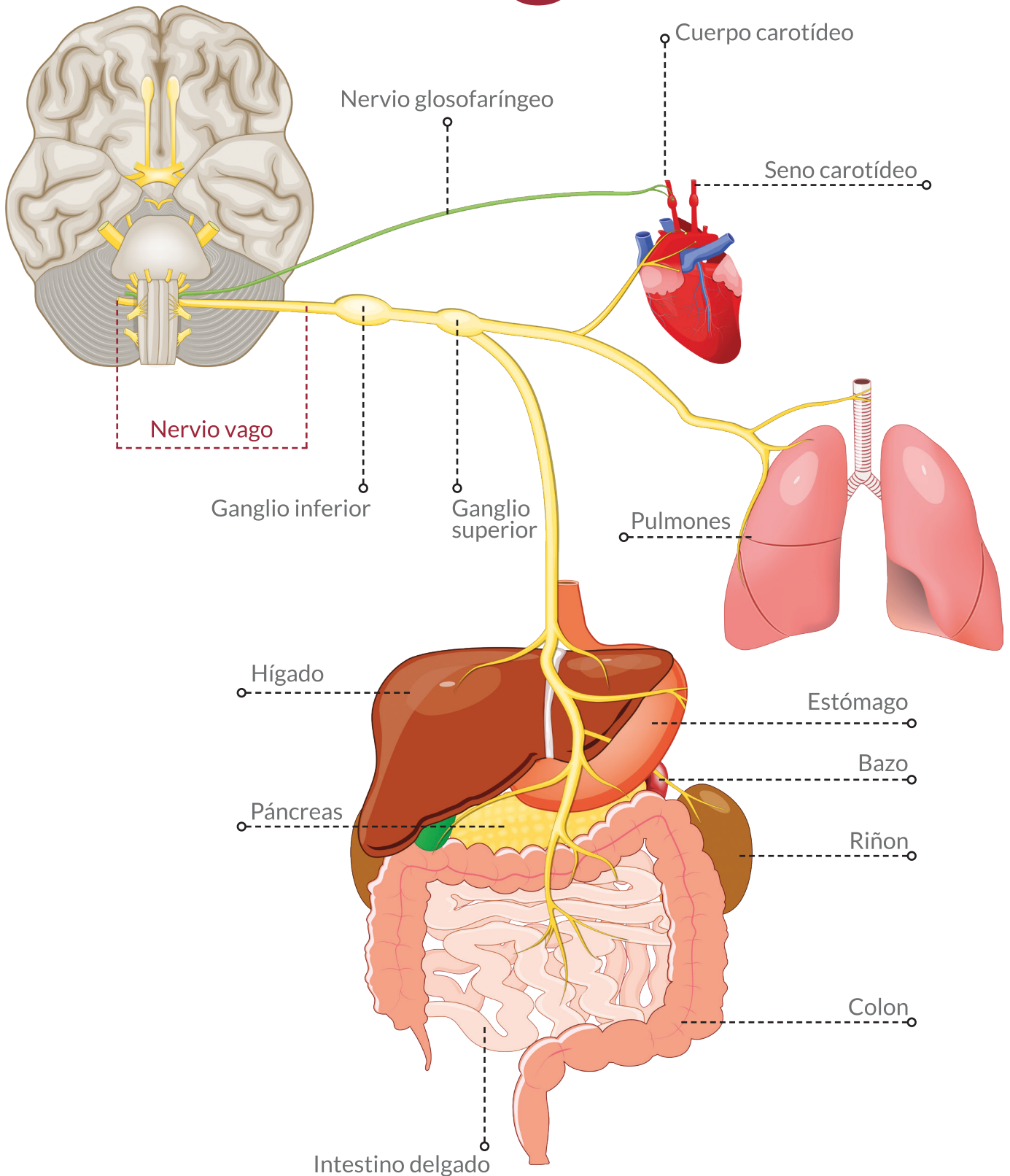
# EL Nervio Vago

El nervio vago es un nervio ramificado aparentemente interminable que conecta la mayoría de los órganos principales del cuerpo, con el cerebro; es el nervio craneal más largo del cuerpo, con dos ramificaciones, una para el lado derecho y otra para el izquierdo; podría decirse que es, en gran parte, responsable de la conexión “mente – cuerpo”. Entonces, cuanto más se hacen cosas para activar el nervio vago (como la respiración profunda y otras alternativas), hay mayores efectos de regulación del sistema nervioso simpático y su función de reacción al estrés desde las respuestas de “lucha o huida”.

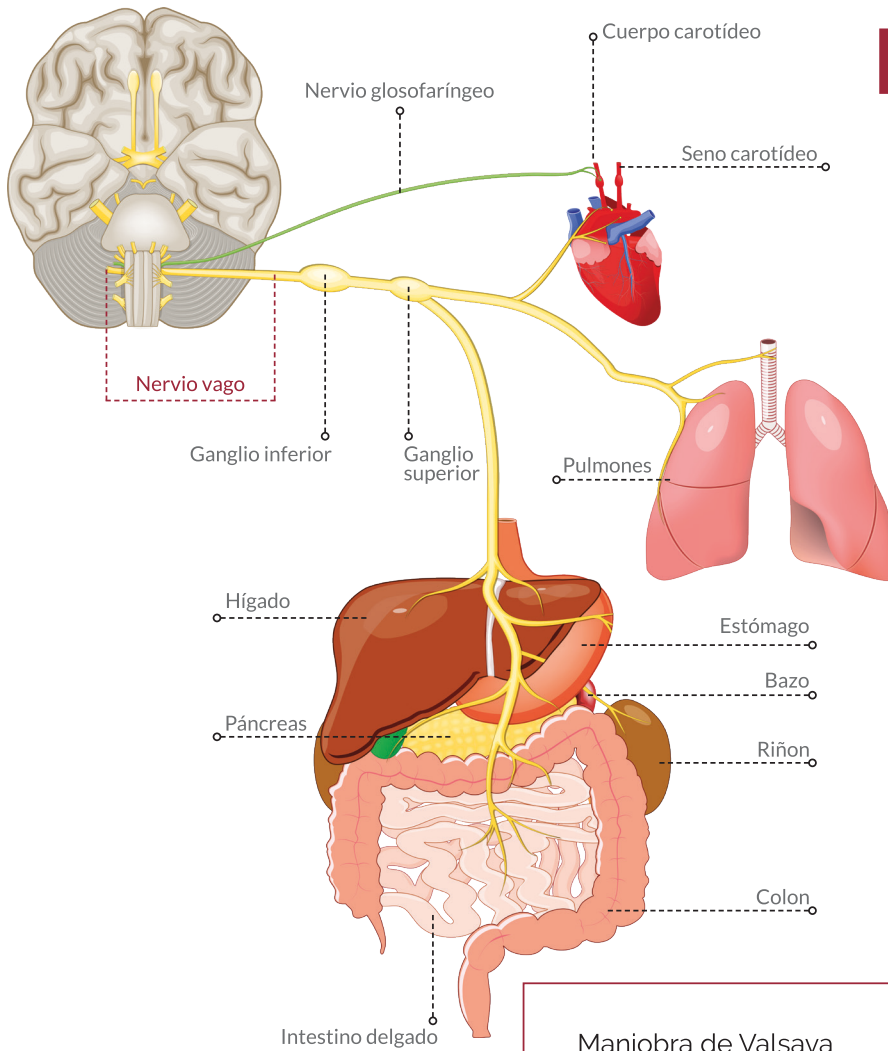
## **Algunas otras funciones en las que interviene la tonificación del nervio vago:**

- ◇ Ralentizar la frecuencia cardíaca y la respiración.
- ◇ Disminuir la presión arterial.
- ◇ Ayudar a la calma y la relajación.
- ◇ Controlar los músculos involuntarios del sistema digestivo, por lo tanto, ayuda a la digestión.
- ◇ Fortalecer la función de movimiento de los músculos del cuello responsables de la deglución y el habla.
- ◇ “Comunicación” intestino - cerebro.
- ◇ Reducción de inflamación.

# El Nervio Vago



# El Nervio Vago



Maniobra de Valsava	Respiración Diafragmática, lenta y rítmica
Relajación Muscular	Reflejo de buceo: Lavarse la cara con agua fría
Zumbar, cantar, tararear canciones o repetir mantras o pronunciar (OM)	Exponerse al sol Masajes Ayuno intermitente
Relaciones sociales positivas: Mejorar sus momentos de compartir con sus amigos y familiares	Hacer ejercicio- Actividad física  Hacer gárgaras

## Material de trabajo para uso en terreno

Los primeros auxilios psicológicos es la primera herramienta en la atención de salud mental a utilizar en una situación de crisis, la crisis se entiende como un estado de desorganización producido por el impacto de una situación que altera la vida y que sobrepasa la capacidad habitual de las personas para enfrentar problemas<sup>7</sup>. Una de las ventajas de los primeros auxilios psicológicos es que no requiere un perfil técnico o profesional específico, lo pueden aplicar las personas en tanto cuenten con el entrenamiento suficiente. Se tienen distintos modelos, se propone el modelo, en este proceso de fortalecimiento se propone el modelo ABCDE de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

### PRIMEROS AUXILIOS

# psicológicos

## PROTOCOLO ABCDE

<b>A</b>	Escucha Activa	<ul style="list-style-type: none"><li>» La persona puede contar de manera espontánea lo que sucede o puede guardar silencio</li><li>» Permanezca cerca a las personas</li><li>» Siga el relato o acompañe el silencio con su lenguaje no verbal</li></ul>
<b>B</b>	Reentrenamiento en la (b) ventilación	<ul style="list-style-type: none"><li>» Explique a las personas que la respiración ayuda a la regulación de las emociones</li><li>» Hable más despacio, esto ayuda a que la persona respire más despacio</li><li>» Evite bolsas de papel para que la persona respire en ellas</li></ul>
<b>C</b>	Categorización de necesidades	<ul style="list-style-type: none"><li>» Identificar necesidades</li><li>» Ordene las necesidades desde las más a las menos prioritarias</li><li>» Permita que la persona identifique y de orden a lo que requiere para activar sus propios recursos</li></ul>
<b>D</b>	Derivación a redes de apoyo	<ul style="list-style-type: none"><li>» Tenga información actualizada sobre los servicios institucionales con los que se cuenta, los requisitos y horarios para acceder.</li><li>» Identifique redes comunitarias que puedan apoyar.</li><li>» Con su equipode trabajo identifiquelas rutas para la atención efectiva.</li></ul>
<b>E</b>	Psico educación	<ul style="list-style-type: none"><li>» Explique los efectos del estrés en el cuerpo y el comportamiento.</li><li>» Normalice las respuestas y refuerce la capacidad para el ajuste</li><li>» Identifiquen comportamientos de cuidado de acuerdo a los recursos de cada persona.</li></ul>

**Remisión a urgencia  
salud mental**

- » Ideación o intento suicida
- » Alteración en el control de movimientos voluntarios
- » Pérdida del juicio de la realidad
- » La persona no es capaz de cuidar de sí misma y de otros

Pontificia Universidad Católica de Chile -CIGIDEN.  
Cortés P & Figueroa R. Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos

Los primeros auxilios psicológicos tienen variaciones de acuerdo al momento de curso de vida de las personas, la comprensión, gestión de las emociones y recursos varían entre la primera infancia, la infancia, la adolescencia y personas adultas. La Universidad de Barcelona hace una propuesta robusta para atender a las niñas y niños que se traduce en cinco pasos: **Contener, calmar, informar, normalizar y consolar**. En situaciones de crisis las recomendaciones están dadas para que los adultos significativos implementen las acciones cotidianas que permitan la tranquilidad y el equilibrio de las niñas y los niños.

**PRIMEROS AUXILIOS****psicológicos**

Niñas, niños y adolescentes  
Orientaciones para adultos

<b>Contener</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» De acuerdo a la situación de cada grupo familiar, este atento a la alimentación hidratación y oportunidades de jugar.</li> <li>» Abraza con frecuencia</li> <li>» Permita que este cerca a los adultos.</li> </ul>
<b>Calmar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Hable en voz suave y baja</li> <li>» Con los más pequeños cuente cuentos y cante canciones</li> <li>» Juegue con ellos en tiempos cortos</li> <li>» Con los más grandes identifiquen razones para que se tranquilice, recuerden situaciones previas en las que logró regular emociones.</li> <li>» No los responsabilice diciendo que si se calma todo ira mejor.</li> </ul>
<b>Informar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Hable con un lenguaje adecuado a la edad.</li> <li>» Explique la situación de manera simple y honesta.</li> <li>» No exagere las consecuencias.</li> <li>» Asegúrese que las niñas y niños comprendan cuáles serán los siguientes pasos</li> </ul>
<b>Normalizar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ayude a las niñas, los niños y adolescentes a poner nombres a las emociones</li> <li>» Hacerles saber que nos damos cuenta que sienten miedo y/o ira porque se comprende la situación, pero que poco a poco puede utilizar las herramientas para expresar sus emociones con calma.</li> <li>» En lo posible establezca y mantenga rutinas.</li> </ul>
<b>Consolar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Permita dibujos o juegos sobre la situación que se vive</li> <li>» No le obligue a hablar si no quiere.</li> </ul>



**Recuerde:** Explique a las niñas, niños y adolescentes que nadie tiene que tocar su cuerpo, mucho menos sus genitales o estar en situaciones de incomodidad. Indique que ustedes estén atentos a actuar para protegerlos y créales siempre.

Es claro que la migración tiene efectos severos para la salud de las personas, la mayoría de ellos se pueden atender desde los primeros niveles de atención psicosocial, sin embargo, algunas situaciones requieren remisión a los servicios de salud para que se ofrezca atención específica por el sistema de salud.

## CUANDO REMITIR AL **servicio** DE **urgencias**

- ◇ Ideación o intento suicida.
- ◇ Alteración en el control de movimientos voluntarios.
- ◇ Perdida del juicio de la realidad.
- ◇ La persona no es capaz de cuidar de si misma y de otros.
- ◇ Si la persona tiene un lugar para descansar y no puede dormir, remita después de ocho semanas.
- ◇ Las niñas y niños con pesadillas o terrores nocturnos recurrentes por más de ocho semanas.

La migración no es igual para todas las personas, mientras que algunos cuentan con recursos personales y sociales, muchos otros se encuentran en situaciones en que se lucha por sobrevivir cada día con efectos para la salud en todas sus dimensiones. Cuando ya atendió la crisis inicial, es necesario tener herramientas que faciliten los cambios de actitudes y comportamientos con los que las personas puedan tomar decisiones y resolver problemas con mejores resultados y con ello mejores condiciones de vida personal y con el grupo social. La entrevista motivacional es una herramienta útil en contextos sociales y humanitarios. Se

presentan dos técnicas de la entrevista motivacional, la RULE y la OARS por sus siglas en ingles.

TÉCNICAS  
entrevista



# motivacional

<b>R</b>	Resist -Evitar	» Evitar los prejuicios, los juicios, las suposiciones, considerar que la persona no tiene capacidad, usar lenguaje técnico, hablar mas que escuchar, improvisar, tomar decisiones por la persona, hacer promesas que no puedacumplir.
<b>U</b>	Understand -Comprender	» Utilice preguntas que le permitan entender la situación y contexto de la persona, reconozca sus creencias así como sus retos cotidianos Las preguntas deben proteger siempre la dignidadde la persona
<b>L</b>	Listen -Escuchar	» Escuchecon atención a la persona » Evite distracciones tanto externas como internas - pensar en otra cosa mientras escucha » Facilite que el encuentro le permita a la persona hablar y a usted escuchar.
<b>E</b>	Empower -Empoderamiento	» Fortalezca a la persona como un ser digno que merece cuidado y es capaz de cuidar. » Aporte herramientas practicas para el cambio » Identifique con las personas las fortalezas así como los recursos que le fueron útiles en el pasado. » Entregue información confiable y útil.


TÉCNICAS  
entrevista

# motivacional



<b>O</b>	Open -Abierto	» Prepare el encuentro con anticipación, no improvise » Realice preguntas abiertas.
<b>A</b>	Affirmations -Afirmaciones	» Mientras la persona habla demuestre que le escucha con atención » Utilice afirmaciones como “entiendo que puede ser difícil”, “es evidente el esfuerzo que hace”, “muy bien”. » Sea honesta
<b>R</b>	Reflections -Reflexiones	» En la conversación incluya reflexiones que le permitan a la persona identificar ambivalencias entre lo que quiere hacer y lo que hace. » Ambivalencia: Existencia simultánea de pensamientos, actitudes y sentimientos contradictorios
<b>S</b>	Summary -Resumen	» Use parafraseos que le permitan ordenar la información y validar lo que usted comprende con lo que las personas le dicen. » Resuma al final de la entrevista lo que se conversó y los pasos a seguir.

Las violencias son más frecuentes en situaciones de alta vulnerabilidad como lo es el fenómeno migratorio<sup>8</sup>. Las personas que enfrentan situaciones que afectan la supervivencia tienen una mayor dificultad para regular sus respuestas, las niñas, los niños y adolescentes son las personas que más sufren la violencia de sus figuras parentales o cuidadores, además de estar expuestos a todo tipo de violencia criminal como el abuso y la explotación sexual. Es necesario trabajar con las personas sobre herramientas prácticas para el cuidado parental y estar atentas a situaciones de violencia sexual.



# Crianza positiva

Sin violencia se educa mejor:

Disciplinar a los niños con violencia suele justificarse como si fuera algo normal, pero no se toma en cuenta que esto afecta de por vida su desarrollo y autoestima

Esto no es educar sino criar con miedo.

**Te compartimos estas sugerencias para educar sin violencia:**

- 1 Establece límites claros para niños, niñas y adolescentes.
- 2 No actúes desde el enojo; primero que nada conserva la calma.
- 3 Sé firme al decirles a niños, niñas y adolescentes qué esperas de ellos, qué deben hacer y qué no.
- 4 Hazles saber que sus actos tienen consecuencias.
- 5 Si actuaron incorrectamente, suspende por un tiempo determinado algo que les guste y explica por qué estuvo mal lo que hicieron.
- 6 Refuerza con palabras sus conductas positivas.

#RemontemosElMarcador a favor de la infancia.

unicef | para cada niño

8. OPS Documento de orientación sobre migración y salud. 2019

¿CÓMO IDENTIFICAR SI  
**UNA NIÑA O NIÑO**  
ESTA SIENDO O HA  
**sido abusado?**

- ◇ Incremento de pesadillas o dificultades para dormir.
- ◇ Conducta retraída.
- ◇ Irritabilidad.
- ◇ Preocupación excesiva.
- ◇ Tristeza - apatía.
- ◇ Rechazo a quedarse solo con una persona.
- ◇ Conocimiento inapropiado para la edad sobre sexualidad.

Las personas que cotidiana o con frecuencia se enfrentan al dolor humano suelen tener secuelas que afectan su salud mental junto con su capacidad para su propio cuidado y de realizar el trabajo que le genera tensión. “Cuidar es una interacción humana de carácter interpersonal, intencional, única, que se sucede en un contexto sociocultural, tiene un fin determinado y que refuerza o reafirma la dignidad humana”<sup>9</sup>. El cuidado en medio del sufrimiento humano tiene efectos en las personas que lo ofrecen, por tanto, se requieren acciones preventivas que desde el enfoque ecológico aporte a las condiciones de vida necesarias para hacer frente a los retos del sufrimiento, las acciones son responsabilidad de las personas y también de los insumos de capacitación, gestión y la administración del lugar de trabajo.

ES MEJOR CUANDO

# cuido de mi

Atender el dolor y el sufrimiento humano deja huella que de no atenderse puede lastimarnos de forma severa.

## Rutinas cotidianas

- ◇ Dormir diariamente entre 7 y 8 horas. Antes de las 23:00 horas
- ◇ En el día consumir porciones de frutas y verduras
- ◇ Hidratarse con agua
- ◇ Realizar actividad física al menos 150 horas a la semana.
- ◇ Tenga horarios para cuidar de usted

## Rutinas semanales

- ◇ Encontrarse con amigas y amigos para conversar de temas distintos al trabajo.
- ◇ Tener una actividad de interés distinta al trabajo

## Cuidados emocionales

- ◇ Este atenta a la información de su cuerpo.
- ◇ De nombre a las emociones
- ◇ Acepte que las emociones hacen parte de su respuesta por ello no sirve negarlas o esconderlas.
- ◇ Utilice recursos como la respiración, la meditación la relajación para sentirse mejor.
- ◇ Escriba lo que piensa y siente en un cuaderno privado.
- ◇ Pida ayuda cuando lo requiera.

## DIRECTORIO E INFORMACIÓN

# Clave

PARA **ACTIVACIÓN DE RUTAS DE ATENCIÓN  
Y REFERENCIACIÓN**

Municipio - Ciudad:

Entidades de Salud :

Rutas de atención:

Números de Emergencia:

Otros programas, acciones y/o proyectos:



# Prácticas CUERPO MENTE PARA EL



## autocuidado

Las prácticas cuerpo mente nos permiten descubrir en cada un@ de nosotr@s un@ gran cuidador@ para mantener el cuerpo y la mente en muy buen estado, con el fin de vivir de forma más tranquila y positiva todos los retos de la vida y disfrutar cada paso.

Sabemos que todas las experiencias que vivimos a diario nos producen emociones y pensamientos que van a determinar la manera como nos sentimos y como no podemos controlar las circunstancias externas, la propuesta es aprender a reconocer lo que pasa dentro de nosotr@s y decidir conscientemente que hacer para elegir cada vez más el camino que nos genere tranquilidad y paz.

Practicar constantemente estas herramientas de autogestión de bienestar, nos brinda la posibilidad de fortalecernos en muchos niveles de nuestro ser para sentirnos:

- ◇ Más san@s físicamente.
- ◇ Con más energía.
- ◇ Con mayor equilibrio emocional.
- ◇ Con sensación de seguridad, voluntad y confianza.

- ◇ Con mayor apertura y disposición para el diálogo.
- ◇ Con una mente calmada y en paz.



TÉN EN CUENTA ESTOS **ASPECTOS**

# antes y durante LA **práctica:**



## Regularidad para crear nuevos hábitos

Es importante implementar estas herramientas de bienestar todos los días.

Si practicas unos 15 minutos diarios vas a estar cultivando buenos hábitos que con toda seguridad te fortalecerán.

### ¿Qué necesitas para practicar?

- ◇ Elige un lugar para hacer tu práctica sin interrupciones.
- ◇ Usa ropa cómoda que te permita moverte con libertad.
- ◇ Usa una silla, colchoneta o esterilla para hacer las prácticas.
- ◇ Practica preferiblemente lejos de las comidas.

### Desarrollar el observador

- ◇ Toma conciencia de todo lo que sucede internamente a nivel de sensaciones físicas: tensión -relajación; temperatura; dolor - placer; pesadez -liviandad; etc.
- ◇ Deja que se encienda el testigo que todo lo observa y nada juzga.



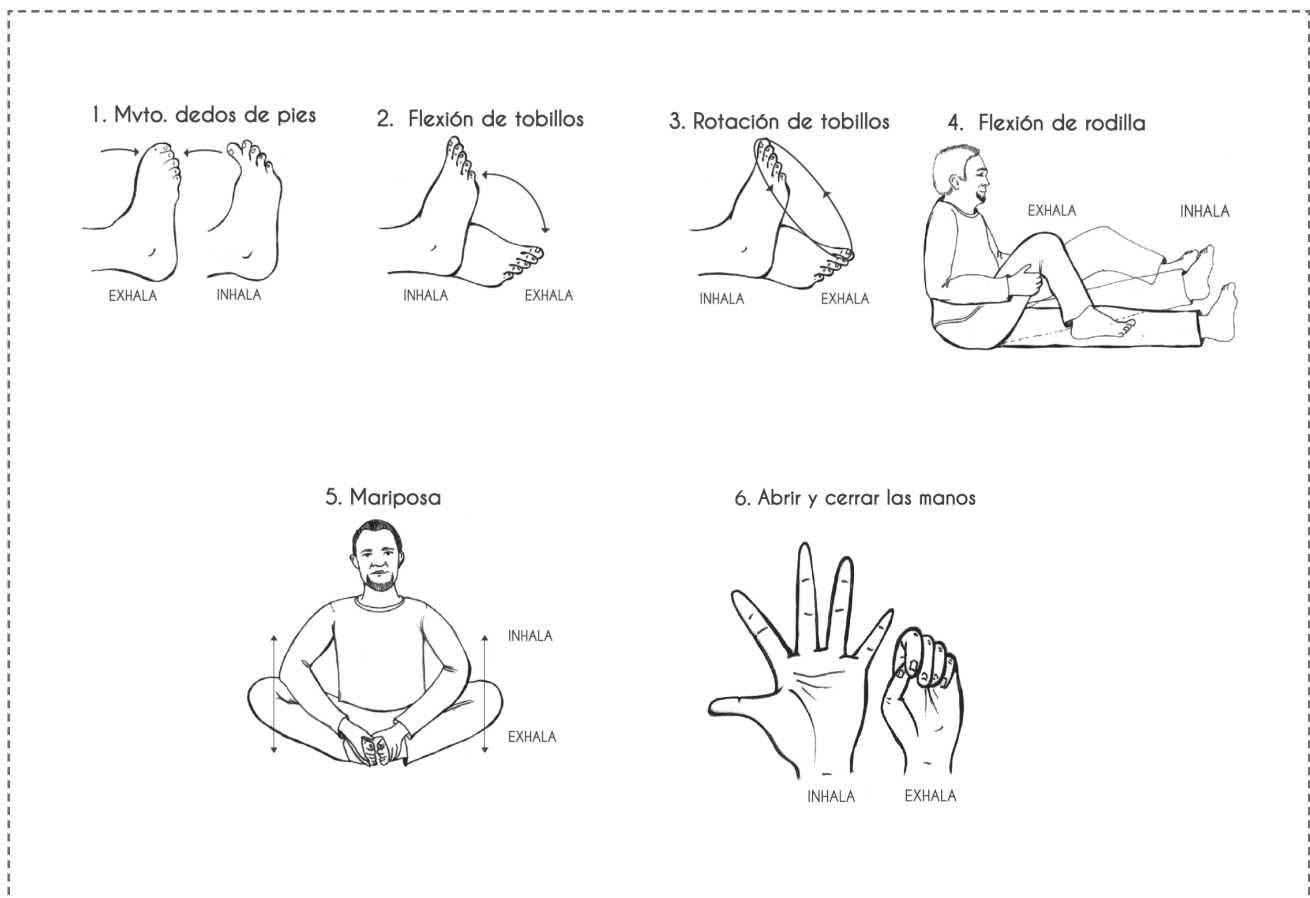
# Prácticas

## 1. Desbloquear las articulaciones

Esta es una secuencia sencilla para sentir y activar las principales articulaciones del cuerpo y desbloquear allí la energía. Es recomendable hacerla al inicio o al final del día. Es excelente en casos de artritis, reumatismo y tensión arterial alta.

Puedes iniciar haciendo 5 rondas de cada movimiento y a medida que lo practicas alcanzar 10 rondas.

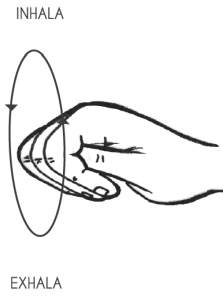
Recuerda coordinar la respiración con el movimiento y percibir las sensaciones o cambios en el cuerpo, las emociones y la mente durante esta secuencia.



7. Flexión de muñecas



8. Rotación de muñecas



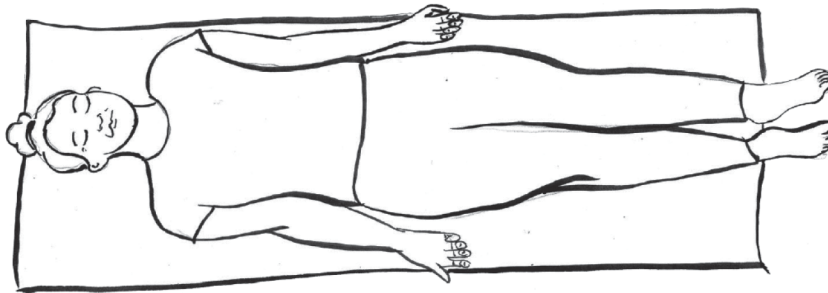
9. Rotación de hombros



10. Movimiento de rotación de cuello



Al final de los movimientos acuéstate (si no es posible, sientese cómodamente) por unos minutos en posición de relajación boca arriba y siente tu cuerpo y observa el movimiento de tu respiración natural. Siente el abdomen subir en la inhalación y bajar en la exhalación.



## 2. Expansión y apertura

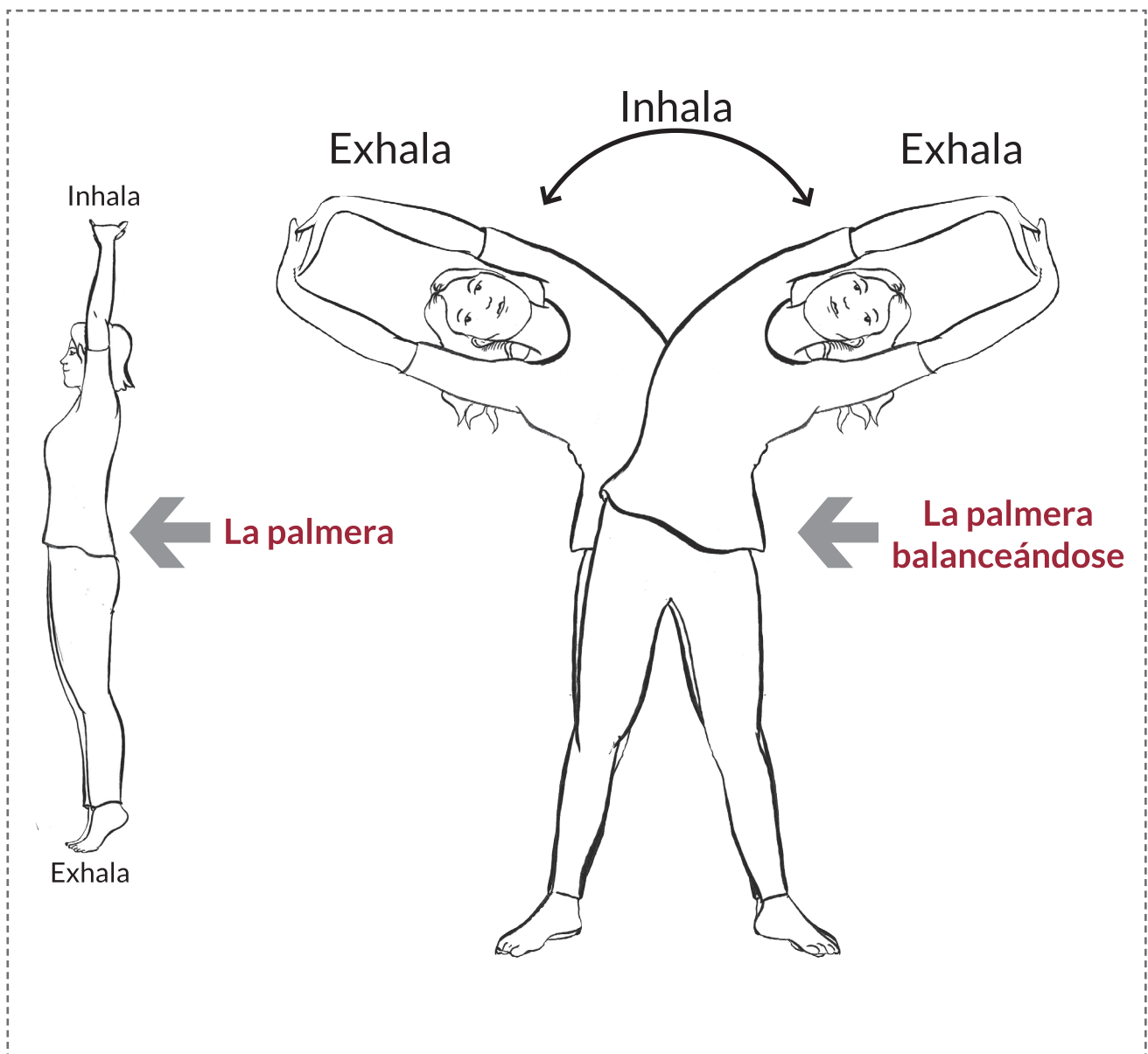
Esta secuencia de movimientos nos invitan a la expansión y la apertura corporales, mientras se sueltan las rigideces de la columna vertebral que es el soporte de todo el organismo.

**Recuerda:**

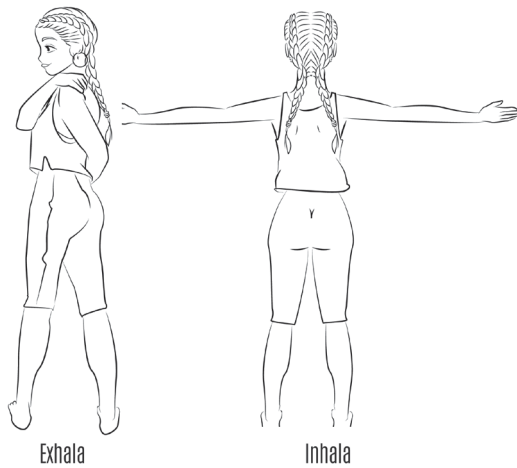
Al moverte respira por la nariz.

**Inhala:** entra el aire

**Exhala:** sale el aire



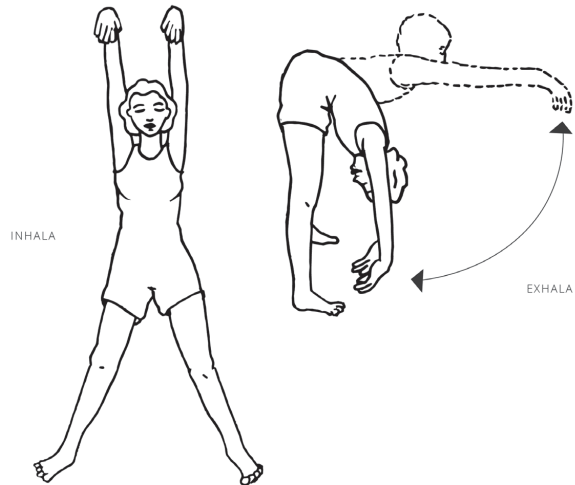
Rotación desde la cintura



- ◇ Inhala y eleva tus brazos a los lados a nivel de los hombros
- ◇ Exhala y gira el tronco y el cuello a la derecha (haz de 3 a 5 respiraciones)
- ◇ Inhala, vuelve al centro y repite el movimiento hacia la izquierda

Rotación desde la cintura

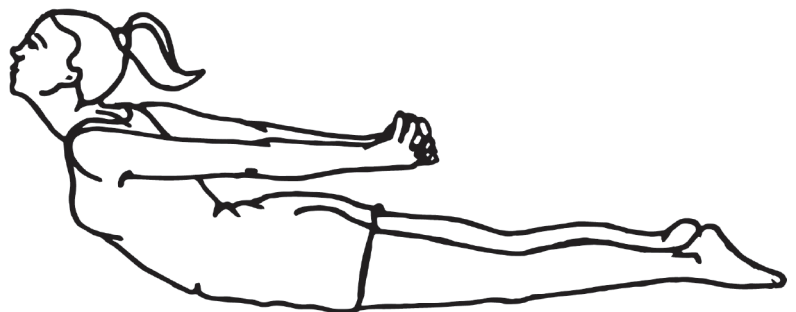
- ◇ Inhala subiendo los brazos.
- ◇ Exhala y sueltate desde la cintura estirando los brazos hacia el frente y luego dejalos caer hacia el suelo, repite el movimiento 5 veces de forma lenta y cuidadosa.



Apertura de pecho

Puedes hacerla también de pie.  
Para esto, si no es posible entrelazar las manos entonces:

- ◇ Pon tus manos sobre la espalda baja
- ◇ Mueve tu cadera hacia adelante arqueando un poco la espalda
- ◇ Abre tu pecho y lleva tu cabeza suavemente



## Seguridad y equilibrio

La confianza y el equilibrio mental y emocional se pueden fortalecer mediante las siguientes prácticas.

### El árbol

Para armar la postura:

Si pierdes el equilibrio vuelve a intentarlo y observa con cual de las dos piernas es más fácil.

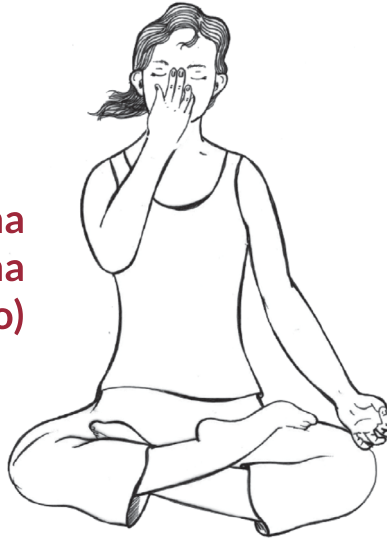
- ◇ Apoya un pie sobre la pierna contraria, abajo o arriba de la rodilla, nunca sobre la rodilla.
- ◇ Junta las manos a la altura del pecho, si siente que tienes equilibrio entonces...
- ◇ Sube los brazos hacia arriba con las manos juntas.
- ◇ Sostén la postura en equilibrio con los ojos abiertos.
- ◇ Respira por 30 segundos y luego cambia de pierna.



### Respiración Alterna (Equilibrio del sistema nervioso)

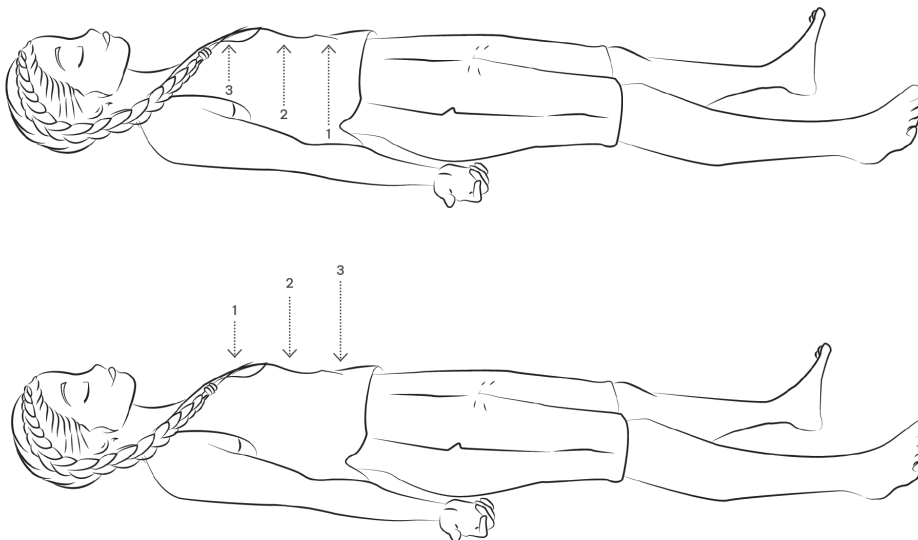
- ◇ Siéntate en una posición cómoda sobre el piso o en una silla.
- ◇ Practica una respiración lenta, suave y profunda
- ◇ Lleva los dedos índice y del medio de la mano derecha al entrecejo
- ◇ Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala por la izquierda completamente.
- ◇ Cierra la fosa nasal izquierda con el anular y el meñique y abre la derecha para exhalar.
- ◇ Continúa respirado de esta forma y trata de hacer más larga la exhalación.
- ◇ Cada ronda comienza y termina con la fosa izquierda. Haz de 5 a 7 rondas.

### Respiración Alternada (Equilibrio del sistema nervioso)



### Respiración yóguica completa (Expansión de la capacidad pulmonar)

- ◇ Elije entre estar acostado boca arriba o sentado en una posición cómoda
- ◇ Toma aire lenta y profundamente dejando que el abdomen se expanda
- ◇ Continúa inhalando hasta que el pecho se expanda
- ◇ Por último lleva aire hacia la zona de las clavículas.
- ◇ Exhala lenta y profundamente, relajando el cuerpo
- ◇ En tu mente imagina una ola de aire ascendiendo y descendiendo por el tronco.



## Respiración -El zumbido de la abeja-

- ◇ Siéntate en una posición cómoda sobre el piso o en una silla.
- ◇ La espalda está derecha, la boca y los ojos cerrados y los oídos tapados con los dedos índices.
- ◇ Haz una inhalación profunda y cuando sueltes el aire produce un sonido constante como una mmmmmm
- ◇ Cuenta mentalmente tus rondas y al terminar sigue por unos instantes con los ojos cerrados y siente la zona de la cabeza.



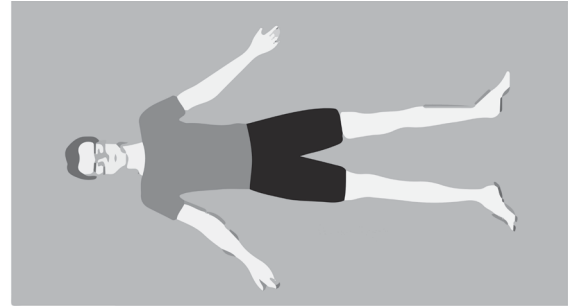
### 3. Relajación profunda

La técnica de relajación profunda es un método para lograr una total relajación física, mental y emocional.

La verdadera relajación ocurre cuando vamos hacia nuestro interior y permitimos que los contenidos inconscientes de la mente, responsables de nuestras tensiones y sufrimientos, salgan y se liberen de la mente y del cuerpo.

#### Indicaciones para la práctica:

- ◇ Acuestate boca arriba (como en ilustración).
- ◇ Cubrete con una cobija si es necesario.
- ◇ Permanece en completa quietud física.
- ◇ No tener interrupciones.
- ◇ Escucha atentamente la voz de la instrucción, siguiendo la grabación.
- ◇ Puedes hacerla en cualquier momento del día, excepto justo después de haber comido.



#### Resolución personal:

Al principio y al final de la práctica de relajación profunda, vas a repetir una frase positiva y corta con un propósito personal.

Se trata de algo importante que necesitas alcanzar para generar una transformación en tu vida.

Es como una semilla que se siembra en el terreno fértil de tu mente y que con tu esfuerzo personal va a dar frutos.

Escribe en este espacio tu resolución personal



# Tapping -

## Técnica de liberación emocional

### ¿Qué es Tapping?

Las emociones son parte esencial de nuestra vida. Están siempre presentes y tienen un carácter cambiante. No siempre es fácil reconocerlas y sentirlas, quizás hasta que se hacen muy intensas y son bastante evidentes. Podríamos definir las emociones como energía en movimiento. Esta energía puede medirse en un rango de alta a baja intensidad. Una actitud muy natural y casi automática cuando llegan emociones de alta intensidad, es tratar de luchar por quitárnoslas de encima. En esa lucha consciente o inconsciente, lo que en realidad sucede es que nos hacemos daño, bien sea porque no podemos expresar las emociones que nos agobian y entonces las reprimimos, o porque las actuamos impulsivamente hacia las otras personas o hacia nosotros mismos.

Un manejo sano de las emociones difíciles, es cuando podemos sentirlas, tomar conciencia de esa energía que se mueve por muchos de nuestros cuerpos (físico, energético, mental y emocional) y canalizamos esa energía para que fluya por nuestras redes energéticas (sí, nosotros estamos constituidos por un cableado de energía). De esta manera se alcanza la expresión de las emociones, no hay necesidad de luchar en contra de ellas, sino darle un buen cauce a esa energía.

Ahora bien, las prácticas que involucran el cuerpo, como el yoga y muchas otras, nos ayudan en ese proceso de movilizar esa energía por todos nuestros sistemas y niveles de existencia. Aquí queremos enseñarte una técnica muy sencilla que se llama **Tapping**. Consiste en estimular esa red eléctrica mediante golpecitos con las yemas de los dedos en distintos puntos del cuerpo, que son estratégicos por considerarse vórtices de energía, y de esta manera ayudar a procesar adecuadamente las emociones.

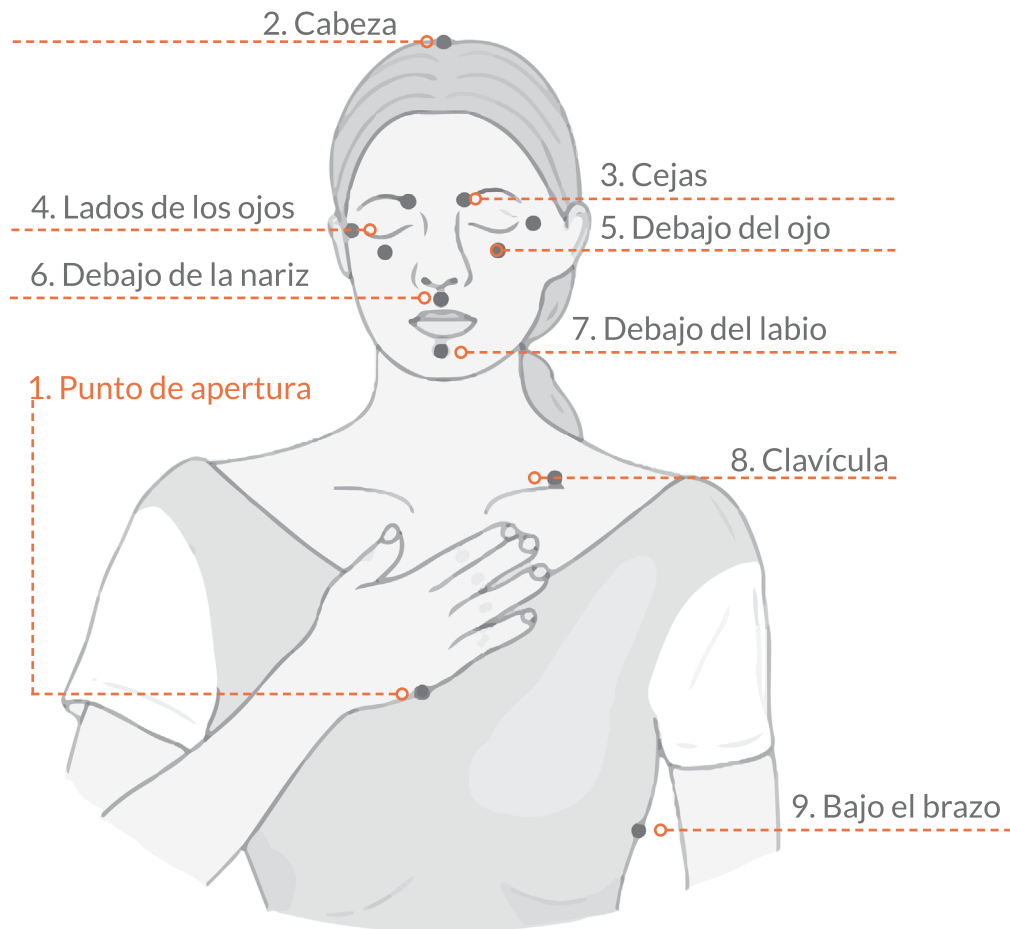
## Elementos de la secuencia básica de tapping

### A) Ubicar los puntos en el cuerpo

Aprende a ubicar los puntos importantes para llevar a cabo este ejercicio de liberación emocional. Una vez, los tengas localizados y sepas el orden, la práctica regular hará que interiorices la secuencia y puedas hacerla en cualquier momento.

#### 1. Punto de apertura

Este es el punto de partida en el recorrido. Si eres diestro, estimula este punto en la mano izquierda, utilizando los 4 dedos de tu mano derecha. Y si eres zurdo al contrario.



## B) La técnica

- ◇ Vas a estimular cada uno de los puntos utilizando los dedos índice y del medio de cada mano. O incluso incluyendo el dedo anular.
- ◇ Haz toques firmes pero sin lastimarte. Gradua la intensidad según el punto. Las zonas de la cara son más delicadas.

## C) Enfócate en un evento

Concéntrate en un evento o recuerdo o problema que te haya estado molestando y pregúntate, qué tan enojado, ansioso, estresado, deprimido o molesto estás en relación con este asunto, en una escala de cero a 10, donde cero es nada de intensidad y 10 es la máxima intensidad.

## D) La afirmación

Con base en el evento que hayas elegido, vas a construir una frase como esta:

<b>“Aunque tengo este</b>	
<b>me acepto completa y profundamente”.</b>	

*Rellena el espacio en blanco con una breve descripción del asunto que has elegido. Estos son algunos ejemplos:*

- ◇ Aunque tengo este dolor en la columna, me acepto completa y profundamente.
- ◇ Aunque tengo este miedo a poner límites, me acepto completa y profundamente.
- ◇ Aunque tengo esta rabia por la situación que vivo, me acepto completa y profundamente.
- ◇ Aunque tengo esta tristeza por estar lejos de mis seres queridos, me acepto completa y profundamente.

### E) Ahora sí, a practicar...

Teniendo todos los ingredientes necesarios de esta receta, vas a ponerla en práctica. Repasemos los pasos:

- ◇ Evoca un evento y dale una intensidad de 0-10
- ◇ Repite en voz alta la frase recordatoria 3 veces lentamente mientras
- ◇ estimulas el punto de apertura.
- ◇ Repite en voz alta la frase recordatoria 3 veces mientras estimulas cada punto, partiendo del punto # 1, que son las cejas hasta el punto # 7,
- ◇ bajo el brazo.

Al terminar la secuencia, observa en tu cuerpo físico, cómo te sientes en relación con el evento que elegiste. Vuelve a puntear tu experiencia en una escala de 0-10.

Haz una o dos rondas más de toda la secuencia de la misma manera, observando al finalizar, cómo te sientes.





Espacio de

# reflexión

## ¿Cómo me sentí durante las prácticas?

Escribe acerca de tus percepciones y vivencias. Recuerda que tu experiencia cualquiera que haya sido es válida y debes honrarla.

---

---

---

---

## ¿Qué aprendí acerca de mí misma?

Escribe acerca de tus descubrimientos y revelaciones que te hayan permitido conocerte en aspectos antes no reconocidos. Por ejemplo, “Aprendí que mi cuerpo está tenso y mi mente no podía concentrarse”

---

---

---

---

## ¿Con qué herramientas de las practicadas en el taller, conecté más y quiero llevarlas conmigo en el día a día?

Nombra estas herramientas que harán parte de tu caja y explica por qué te fueron útiles.

---

---

---

---

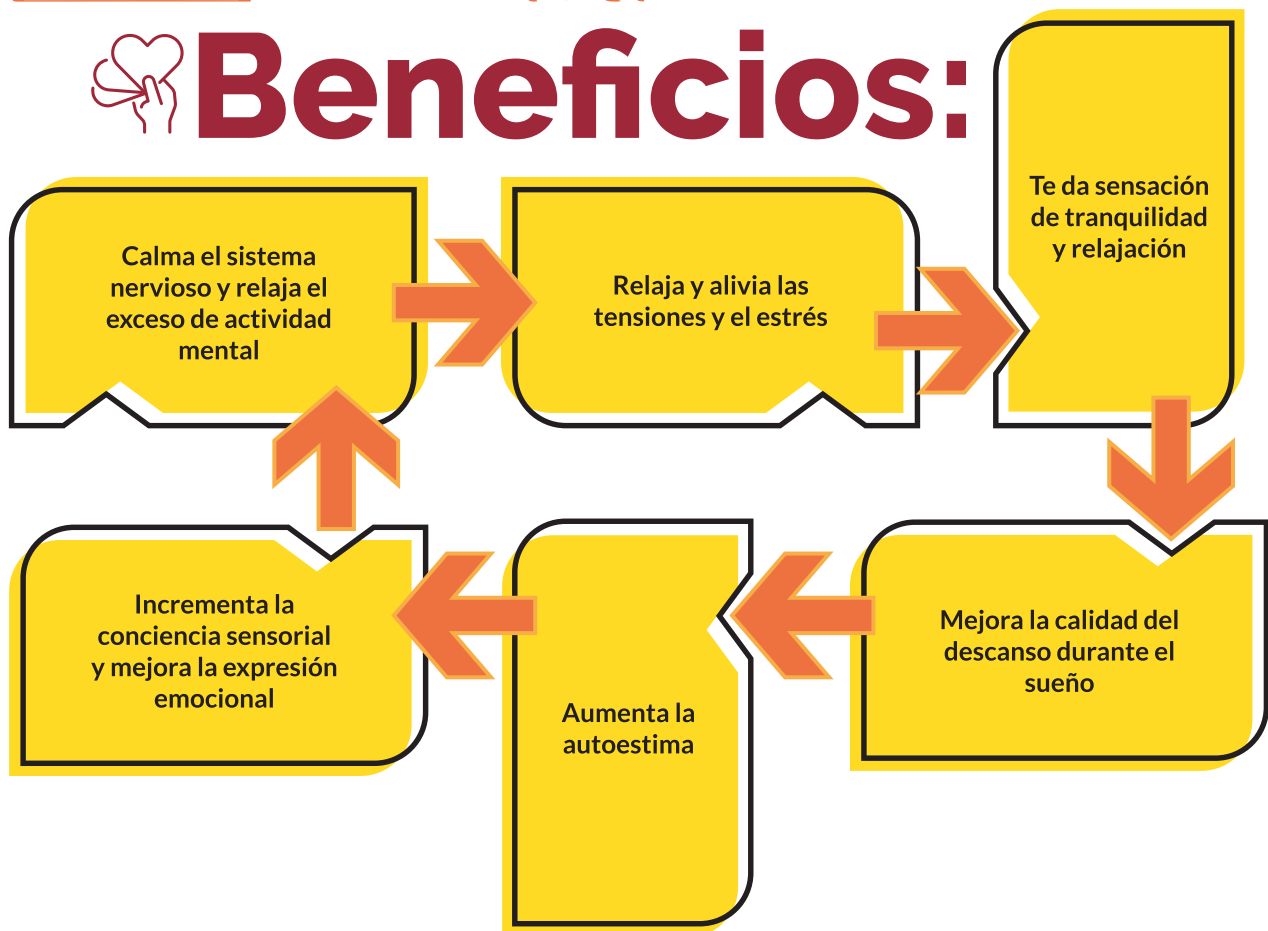


# Automasaje

El automasaje es una herramienta que nos permite entrar directamente en contacto con nuestro cuerpo de una manera íntima donde podemos dar y recibir afecto, este contacto con nosotras mismas estimula el cuerpo de una manera muy positiva.



## Beneficios:



Lo primero será conocer las técnicas o sea las formas en que haremos el masaje y lo segundo los lugares que masajearemos.

Técnicas que practicaremos:



**La caricia**



**El amasamiento**



**Presión leve**



**Toques repetidos**

Mientras masajeas recuerda estar respirando lo más lento y profundo que puedas.

Escribe qué cambios sentiste en tu cuerpo, mente y/o emociones después de hacer la secuencia de automasaje.

---

---

---

---

En qué momento de tu día a día quisieras volver a hacerlo?

---

---

---

---

# Resiliencia<sup>y</sup> Recursos Emocionales:

**La Resiliencia es:**

- ◇ Una **fuerza** interior que busca el desarrollo del ser, la sabiduría y la armonía con una fuente espiritual.
- ◇ El **resultado** de utilizar ciertas habilidades para entender y manejar eventos estresantes.
- ◇ La **habilidad** del individuo para adaptarse a la adversidad, mantener el equilibrio, retener cierto sentido de control sobre su entorno y continuar hacia delante positivamente.



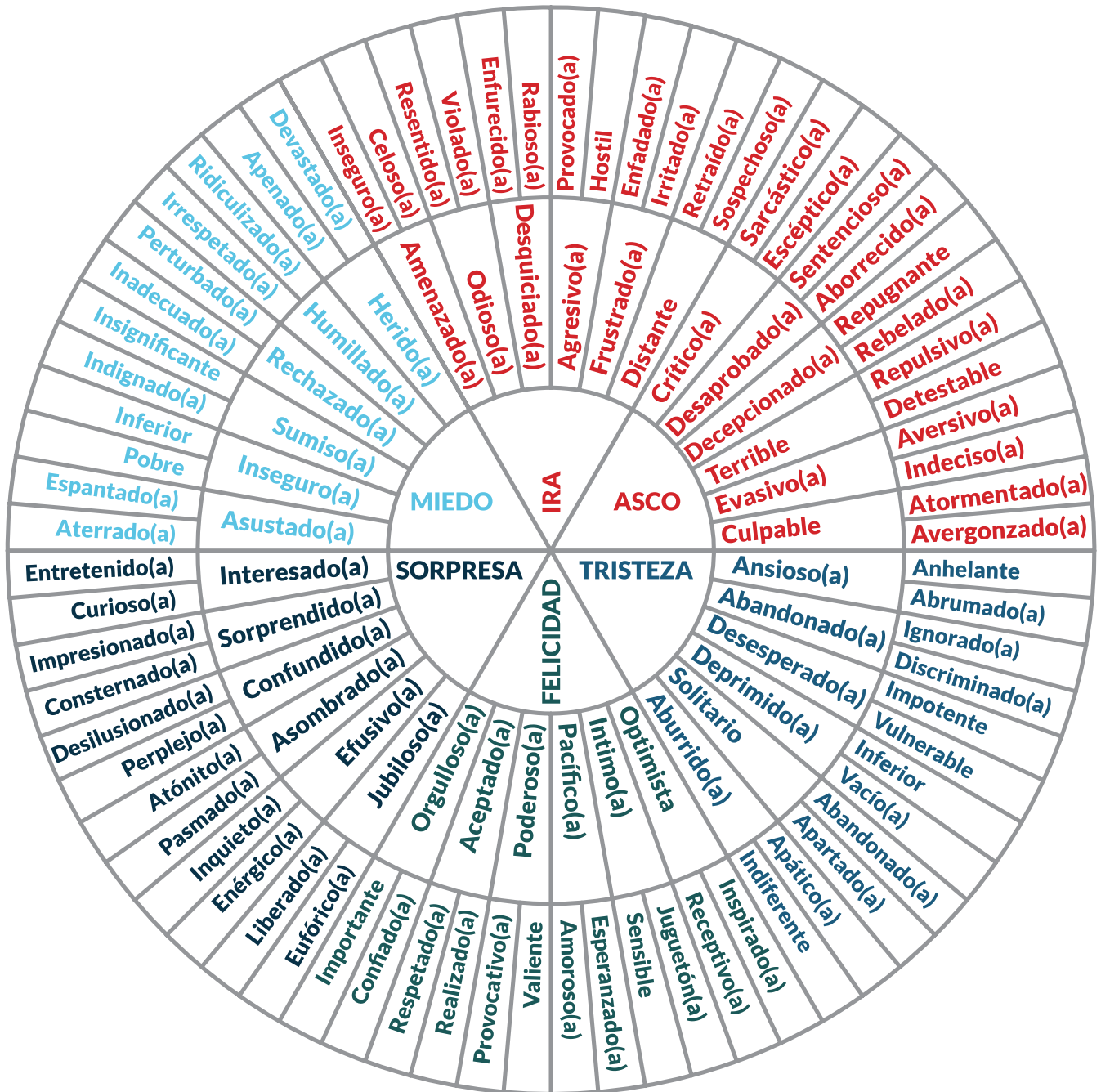


En el cuento de los tres cerditos sabemos que el lobo va a venir a soplar. Con la misma certeza podemos asegurar que en la vida va a haber adversidad.

Esta es la oportunidad de reconocer qué significa, en términos prácticos, construir una casa interior tan sólida como la de ladrillos.

**Espacio para escribir actividades que me producen bienestar  
(¿qué representa los ladrillos de la casa que puedo construir):**

# Rueda de las emociones



# Notas:

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

Conectando Caminos por los Derechos

# PROGRAMA ASEYUU

Taller en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y autocuidado para trabajadores humanitarios con población migrante

