

Cartilla de salud mental

# Semillas del cuidado



# Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>5</b>
<b>MÓDULO 1 - PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO</b> .....	<b>7</b>
<b>Conversemos sobre salud mental, migración y violencias basadas en género</b> .....	<b>7</b>
¿Qué entendemos al hablar de salud mental? .....	7
¿A qué nos referimos al hablar de afectaciones a la salud mental? .....	7
¿Cómo se relacionan la salud mental y la migración? .....	7
¿Cuáles son los factores más comunes que afectan la salud mental en contextos migratorios?.....	10
¿Qué consecuencias tiene esto a mediano/largo plazo?.....	10
¿Todas las personas migrantes tienen las mismas afectaciones a la salud mental? ..	10
¿Migrar implica un factor de riesgo para la salud mental?.....	11
¿Cómo acompañar asertivamente estos procesos?.....	11
¿Y las personas migrantes sobrevivientes de VBG? .....	12
<b>Conversemos sobre psicoeducación, emociones y estrés</b> .....	<b>13</b>
¿Qué es el estrés?.....	13
¿Cómo vivimos el estrés hoy en día? .....	13
¿Qué efectos en nuestros cuerpos tiene esta forma de relacionarnos con el estrés? .....	13
¿Qué ocurre cuando la situación que genera el estrés se mantiene? .....	15
¿Cómo podemos gestionar/responder ante el estrés? .....	15
¿Qué es el nervio vago? .....	16
¿Cuáles son sus funciones?.....	16
¿Cómo podemos tonificar este nervio?.....	17
¿Qué tanto sabemos sobre las emociones? .....	17
¿Cómo funcionan las emociones en nuestro cuerpo? .....	18
¿Cuáles son las emociones? .....	18
¿Todos los seres humanos experimentamos las mismas emociones? .....	18

¿Qué es la regulación emocional?.....	19
¿Cuándo se pone en práctica la regulación emocional? .....	19
<b>Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis</b> .....	<b>20</b>
¿Para qué aplicar estas modalidades de atención psicosocial?.....	20
¿Cómo pueden ser aplicadas? .....	20
¿Qué son los primeros auxilios psicológicos (PAP)? .....	21
¿Cuáles son los objetivos de los PAP? .....	21
¿Cómo aplicarlos?.....	22
¿Qué es la intervención en crisis? .....	26
¿Qué se debe tener en cuenta? .....	27
¿Cómo afectan las crisis?.....	27
¿Qué pasos llevar a cabo para la intervención en crisis?.....	29
<b>MÓDULO 2 - HERRAMIENTAS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LÍDER Y LIDERESAS QUE ATIENDEN CASOS DE VBG Y VULNERACIONES ASOCIADAS</b> .....	<b>30</b>
Técnicas de Comunicación .....	30
¿Qué es el autocuidado? .....	33
Inventario de Uso del Tiempo.....	35
Prácticas mente cuerpo para el autocuidado .....	35
Ten en cuenta estos aspectos antes y durante la práctica:.....	36
Prácticas.....	37
Seguridad y equilibrio.....	41
Relajación profunda.....	42
TAPPING – técnica de liberación emocional.....	43
Espacio de reflexión .....	46
Automasaje .....	47
Resiliencia y recursos emocionales.....	49
<b>Recomendaciones generales para los procesos psicosociales</b> .....	<b>50</b>
Autoeficacia y Empoderamiento.....	52
Niñas, niños y adolescentes en el entorno de la personas sobrevivientes.....	53

**Corporación Dunna**

Alternativas creativas para La Paz

**Maria Adelaida López Restrepo**

Directora ejecutiva

**Natalia Quiñones Cruz**

Directora del área de investigaciones  
Co-fundadora de la Corporación Dunna

**Isabel Cristina Gutiérrez**

**César Bladimir Reyes**

Autores

**Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional - USAID**

**Anupama Rajaraman**

Directora

**Programa Conectando Caminos por los Derechos - CCD**

**Laura Zambrano**

Directora

**Efraín Cruz**

Subdirector

**Milena Montenegro**

Asesora de Género y de Inclusión social  
Dirección general de elaboración cartilla desde CCD

**COLABORADORES**

**Paula Gempeler Rojas**

Corrección de estilo

**Daniel Gómez Rodríguez**

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, 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.

## Introducción

Uno de los retos más importantes que se encuentran a la hora de atender las necesidades y salvaguardar los derechos de las personas migrantes, es el acceso a servicios de atención en salud mental. En el contexto colombiano, las personas migrantes únicamente pueden recibir atención gratuita en casos de urgencias médicas, los cuales desafortunadamente no incluyen urgencias de salud mental. Si la persona migrante no posee la nacionalidad colombiana ni un trabajo formal que cotice en el POS, se ve obligada a enfrentar el estrés y sus consecuencias por sus propios medios.








Esta situación, en muchas ocasiones, puede relacionarse con la prevalencia de trastornos mentales, neurológicos y de consumo de sustancias en esta población. Lo cual se alimenta de las difíciles condiciones de migración para la mayoría de migrantes desde Venezuela, dada la escasez de oportunidades laborales, la incertidumbre sobre el estatus migratorio, la discriminación y xenofobia, así como la ausencia de capital propio para financiar emprendimientos.

Por esta razón, el papel que desempeñan las organizaciones humanitarias y comunitarias locales para el apoyo psicosocial y la atención a las personas migrantes es fundamental en este momento, pues tal vez sea esta la única instancia de atención en salud mental que muchos y muchas encuentren.

Esta cartilla contiene dos módulos de salud mental: 1) primeros auxilios psicológicos para sobrevivientes de violencias basadas en género (en adelante VBG), y 2) Herramientas de autoprotección líderes y lideresas que atienden de VBG y vulneraciones asociadas. A partir de estos módulos, se transfiere la metodología de un modelo de atención en salud mental para personas 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 y Freedom House. Con estos contenidos se pretende instalar capacidad local de atención de primeros auxilios psicológicos por parte de las y los trabajadores, líderes y lideresas 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 este módulo 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.

**ESTOS DOS MÓDULOS DE SALUD MENTAL SEMILLAS DEL CUIDADO BRINDA LA POSIBILIDAD A QUIEN LO ESTUDIE DE:**

-  Comprender la interacción de situaciones que inciden en la Salud Mental y el Bienestar Psicosocial
-  Desarrollar habilidades básicas de conciencia y gestión emocional
-  Conocer herramientas de abordaje psicosocial necesarias en el marco de la atención humanitaria
-  Fortalecer habilidades de comunicación necesarias para los procesos de atención y cuidado
-  Promover prácticas de cuidado personal y organizacional
-  Aplicar estrategias de primeros auxilios psicológicos en el desempeño de sus labores
-  Incluir en sus acciones cotidianas herramientas de autoprotección

**Módulo 1**

**PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO**

# Conversemos sobre salud mental, migración y violencias basadas en género

## + ¿Qué entendemos al hablar de 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).

## + ¿A qué nos referimos al hablar de afectaciones a la salud mental?

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.

## + ¿Cómo se relacionan la salud mental y la migración?

Desde hace décadas se ha reconocido que la migración es un factor asociado a problemáticas de salud mental. En general, la literatura<sup>1</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:

<sup>1</sup>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 | 3 Pobreza extrema                      |
| 2 Violencia                           | 4 Involucramiento con causas políticas |



### » FACTORES MIGRACIÓN:

- 1 Pérdida de la red de apoyo social
- 2 Pérdida de activos
- 3 Pérdida de trabajo o actividad económica
- 4 Involucramiento con causas políticas
- 5 Duelo asociado a dichas pérdidas.
- 6 Longitud de la ruta migratoria

### » FACTORES POST-MIGRACIÓN:

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

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

### » FACTORES PRE-MIGRACIÓN:

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

### » FACTORES 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 | 3 Dificultades de aprendizaje   |
| 2 Discriminación por pares            | 4 Incertidumbre sobre el futuro |

## + ¿Cuáles son los factores más comunes que afectan la salud mental en contextos migratorios?

Algunos de los factores asociados con problemas comunes de salud mental pueden ocurrir en todas las fases migratorias, e incluyen:



Estos **factores generadores de estrés** actúan de manera distinta en cada individuo, dependiendo de su personalidad, sus recursos, historia y razones de la migración. En ocasiones, estos factores de estrés o **estresores** pueden afectar a todo un grupo de migrantes que deciden emigrar juntos, profundizando la vulnerabilidad colectiva en términos de salud mental.

## + ¿Qué consecuencias tiene esto a mediano/largo plazo?

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.

## + ¿Todas las personas migrantes tienen las mismas afectaciones a la salud mental?

No, todas las experiencias migratorias son diferentes, Sin embargo, tomando en cuenta que estos factores de riesgo son bastante comunes en los procesos migratorios, es esencial indagar por el proceso de migración que cada individuo y cada comunidad ha enfrentado hasta el momento.

En este proceso es fundamental dar 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 distintos factores de riesgo que enfrentan un individuo o un grupo pueden llegar a incidir en las **estrategias de afrontamiento** desarrolladas por cada migrante, familia y comunidad.

Las personas migrantes enfrentan desafíos de afrontamiento propias de la necesidad de resolver problemas relacionados con los cambios que deben ser asumidos y con los retos que implica trasladarse a otro contexto cultural.

## + ¿Migrar implica un factor de riesgo para la salud mental?

Si bien **la migración en sí misma, no es un factor de vulnerabilidad**, conlleva duelos por lo que se deja atrás, y retos por lo que se debe enfrentar, en medio de lo cual **se generan sensaciones de sufrimiento normal** frente a los cambios y las demandas relacionadas con las nuevas situaciones a afrontar. Cuando la migración puede ser un proceso ordenado y regulado los obstáculos podrían ser menores, dada la existencia de una especie de proyecto migratorio.

Según algunas visiones de la interculturalidad, todas las personas que migran, de alguna manera, tienen algún tipo de impacto en su **identidad**. Más aún cuando este proceso tiene características de **experiencias adversas relacionadas con la discriminación, la xenofobia, la exclusión y la estigmatización**, ya sea por ser extranjeras, o por su orientación sexual o identidad de género. (OIM, 2016 citado por Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela – R4V (2022).

## + ¿Cómo acompañar asertivamente estos procesos?

Es importante asumir posturas desde una visión de salud mental positiva que permitan potenciar el acompañamiento al fortalecer los procesos de adaptación que cada persona, familia o comunidad vive al migrar. En este orden de ideas, la Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela – R4V (2022) propone algunos comportamientos que facilitarían un proceso migratorio y de integración a la comunidad del país de destino:

- » Mostrar flexibilidad en el pensamiento y facilidad para ajustarse a los cambios
- » Resistencia frente a fuertes tensiones o riesgos
- » Intentar dominar otras formas de comunicación y otras costumbres
- » Sensibilidad y capacidad de comunicación en diferentes contextos culturales
- » Tener ajuste emocional y mantener estabilidad
- » Manejar la irritabilidad y malestar frente a ella misma y su cultura

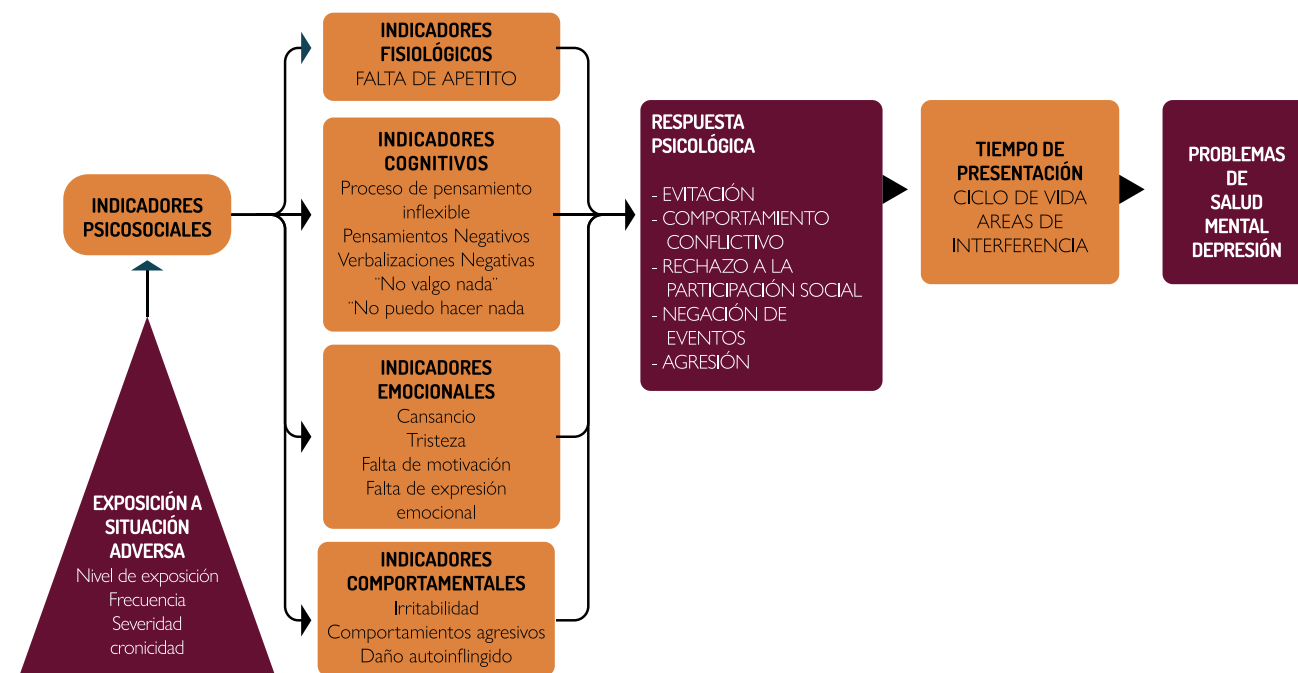


## + ¿Y las personas migrantes sobrevivientes de VBG?

Una de las violencias que más sufren las personas migrantes venezolanas actualmente en territorio colombiano, y en el contexto de gestionar su migración, son las violencias basadas en género (VBG)<sup>2</sup>. La situación para las y los colombianos no es muy distinta, pues en el país la violencia basada en género y la violencia intrafamiliar representan el tercer mayor problema de salud pública<sup>3</sup>.

Para comenzar a comprender con mayor profundidad los aspectos emocionales relacionados con las experiencias de violencia basada en género en el contexto de la migración, es importante identificar algunos **indicadores de salud mental** que dan cuenta de las **posibles afectaciones generadas** por situaciones adversas y, al mismo tiempo permite identificar **estrategias de acción** adecuadas:

### MAPEO DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL RELACIONADOS CON LA VGB



<sup>2</sup>Fuente: SIVIGE-Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública. Cálculos: Observatorio Colombiano de las Mujeres.

<sup>3</sup>Ibidem

Fuente: Elaboración propia<sup>8</sup> (Ramírez, 2019)

<sup>8</sup>Esta propuesta de análisis de problemáticas es parte de la Consultoría desarrollada para el Programa de MHPSS en Cox's Bazar, Bangladesh: Conflict related violence and GBV inemergencies; strategies for the focused interventions por la autora de este modelo (Ramírez (2019). OIM

### RECOMENDACIONES ANTES DE COMENZAR A UTILIZAR LOS PAP:

- » Cada tipo de violencia (económica, física, laboral/docente, patrimonial, psicológica y sexual) tiene afectaciones diferenciales y sus consecuencias pueden ser crónicas, severas, moderadas.
- » Los síntomas (miedo, aislamiento, problemas físicos, interferencia en el sueño, alimentación, etc.) pueden también variar dependiendo del tiempo de exposición a los tipos de violencia y/o la edad de la persona, y requieren acompañamientos con diferentes grados de especialización.
- » En gran parte de los casos las personas sobrevivientes de VBG se encuentran al cuidado de hijos e hijas; es importante visibilizar que **las niñas, los niños y los y las adolescentes (NNA) se encuentran afectados por estas mismas situaciones**, y requieren un acompañamiento que brinde seguridad y tenga en cuenta los efectos que tiene en NNA la situación de violencia.
- » Se recomienda ser sensibles y comprensivos frente a los comportamientos de las personas sobrevivientes de violencia que acuden a las entidades con altos grados de estrés, pudiendo presentar comportamientos relacionados con la lucha, la huida y el congelamiento.

## Conversemos sobre psicoeducación, emociones y estrés

### + ¿Qué es el estrés?

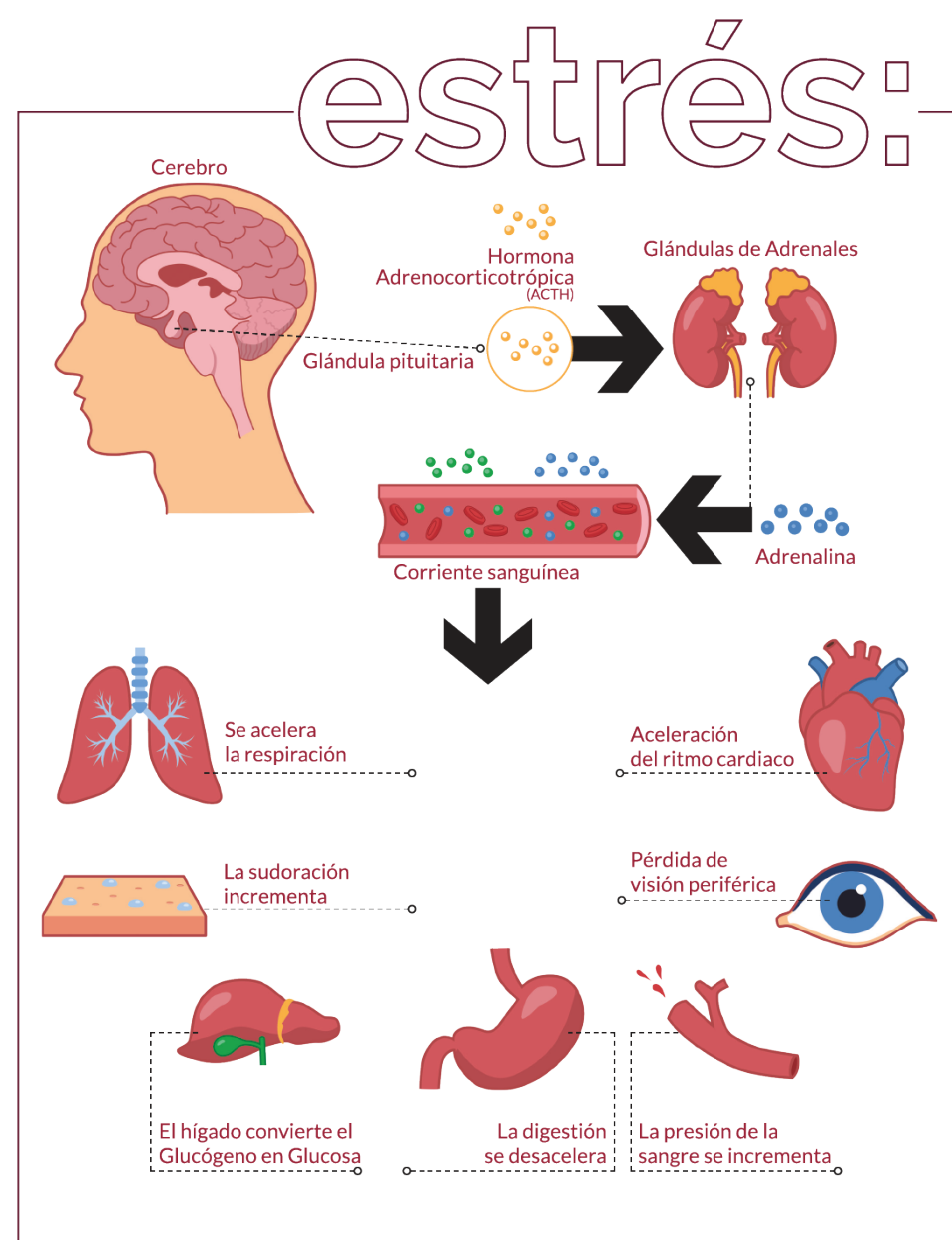
El estrés es **una de las causas principales de problemas de salud mental** en la época actual. El estrés genera en el cuerpo una respuesta diseñada para que podamos **enfrentar mejor las amenazas** que trae el medio ambiente. Sin embargo, la respuesta **está biológicamente diseñada para situaciones de corta duración**, que nos permitan sobrevivir a una amenaza.

### + ¿Cómo vivimos el estrés hoy en día?

Hoy en día el estrés no responde generalmente a una situación de corta duración que requiere de toda nuestra disposición para sobrevivir. Nuestra relación con el estrés es mucho más cercana y duradera actualmente, pues las presiones y dificultades cotidianas generan **estrés agudo de manera continua** y, en muchas ocasiones, **estrés crónico**.

## + ¿Qué efectos en nuestros cuerpos tiene esta forma de relacionarnos con el estrés?

De acuerdo con la APA, el estrés se manifiesta en cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles.” Reconocer estos efectos en el cuerpo es necesario para poder tomar las medidas adecuadas que permitan reestablecer el sistema y poder recuperar la funcionalidad en la vida cotidiana después del evento que generó dicho estrés. A continuación, se presenta un diagrama de los efectos fisiológicos del estrés en el cuerpo:



## + ¿Qué ocurre cuando la situación que genera el estrés se mantiene?

Existen casos en los que el estrés es prolongado, debido a que el **evento estresor** permanece, 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 fuertemente relacionada con el estrés en 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:



## + ¿Cómo podemos gestionar/responder ante el estrés?

Hay algunos mecanismos en nuestro cuerpo que pueden ayudarnos a regular el estrés y a gestionarlo mejor. Para entender un poco más sobre estos mecanismos es importante empezar por el que los maneja: **el nervio vago**.



## + ¿Qué es 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.

## + ¿Cuáles son sus funciones?

Podría decirse que el nervio vago es, en gran parte, responsable de la conexión “mente – cuerpo”. Entonces, cuanto **más cosas hagamos para activar el nervio vago** (como la respiración profunda, entre otras), **más fácil es para nuestro cuerpo regular** el sistema nervioso y su respuesta al estrés.

### HAY ALGUNAS FUNCIONES EN LAS QUE ESTÁ INVOLUCRADO EL NERVI VAGO, COMO POR EJEMPLO:



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

## + ¿Cómo podemos tonificar este nervio?

# El Nervio Vago

Maniobra de Valsava

Relajación Muscular

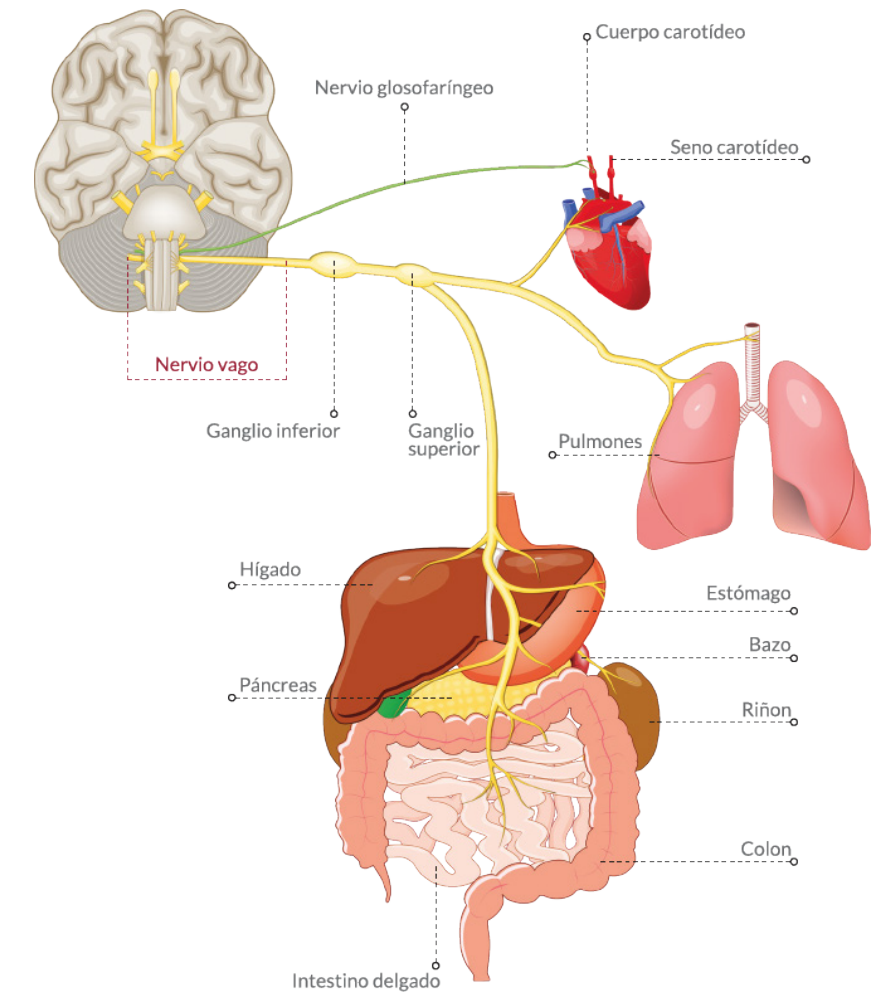
Zumbar, cantar, tararear canciones o repetir mantras o pronunciar (OM)

Relaciones sociales positivas: Mejorar sus momentos de compartir con sus amigos y familiares

Respiración Diafrágica, lenta y rítmica

Reflejo de buceo: Lavarse la cara con agua fría

Exponerse al sol  
Masajes  
Ayuno intermitente



## + ¿Qué tanto sabemos sobre las emociones?

Mariano Chóliz (2005) define la emoción como una **experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable**. Podemos experimentar emociones de distintos tipos e intensidades, y esto es algo siempre presente en nuestros procesos psicológicos.

## + ¿Cómo funcionan las emociones en nuestro cuerpo?

Las emociones comprometen tres sistemas de respuesta en nuestro cuerpo:



## + ¿Cuáles son las emociones?

Paul Ekman, uno de los principales investigadores del campo de las emociones considera que son seis las emociones básicas:



## + ¿Todos los seres humanos experimentamos las mismas emociones?

Según este autor, toda emoción básica es universal, primitiva e independiente de la cultura. Además, tiene una expresión facial propia, activa el organismo y el cerebro de una forma específica y prepara al cuerpo para una acción.

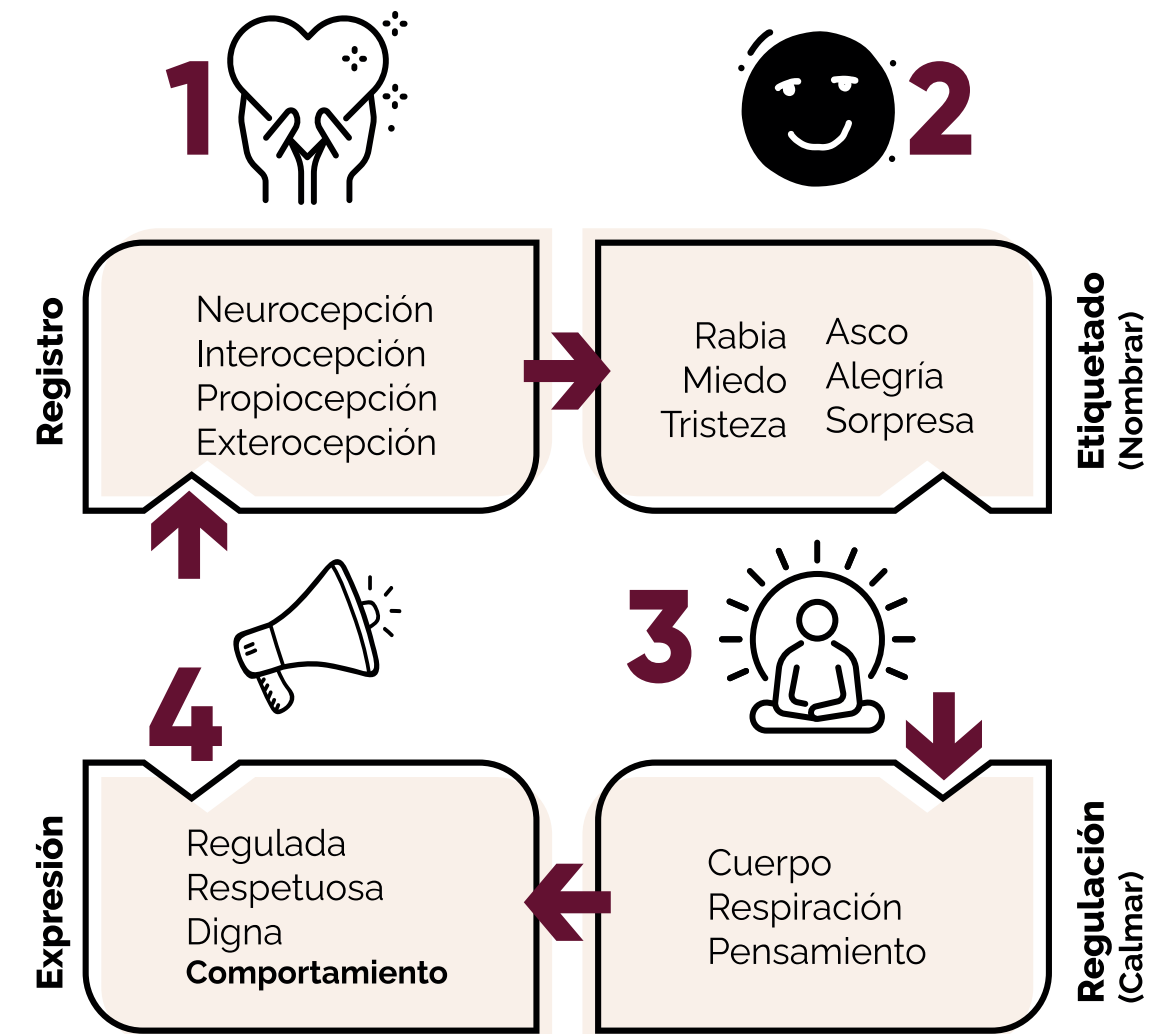


## + ¿Qué es la regulación emocional?

La regulación emocional es el proceso que permite a las personas influenciar la intensidad y el significado de sus emociones, cuándo experimentarlas y cómo expresarlas. (Gross, 2014).

## + ¿Cuándo se pone en práctica la regulación emocional?

Los individuos implementan un amplio rango de estrategias de regulación emocional durante el día a día. Algunas como las que te ilustramos a continuación.



## Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis

Según la Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela – R4V<sup>7</sup> existen dos modalidades de atención psicosocial focalizada no especializada estructurada a nivel básico, a saber:

✓ Los Primeros Auxilios Psicológicos

✓ La Intervención en Crisis

### + ¿Para qué aplicar estas modalidades de atención psicosocial?

Todas las acciones focalizadas no especializadas estructuradas buscan:

» Lograr el desarrollo de capacidades de afrontamiento

» Fortalecer el empoderamiento

» Aportar a la sanación de las sobrevivientes de violencia basada en género, especialmente, a aquellas personas que se encuentran en diferentes estados migratorios y de refugio.

Evidentemente, estos objetivos no se alcanzarán de inmediato. La idea es poner en práctica acciones y estrategias que aporten a lograr estos objetivos poco a poco. Este tipo de acciones se llaman **estrategias estructuradas de corta duración**, y se realizan en momentos específicos de la atención psicosocial en emergencias.

### + ¿Cómo pueden ser aplicadas?

Pueden ser desarrolladas por personal previamente entrenado y capacitado en estas técnicas y que no tiene necesariamente que contar con una formación específica en el campo de la salud mental, aunque si se tiene esa formación de base, se facilitará la intervención para el operador responsable. (R4V, 2022)<sup>8</sup>

### + ¿Qué son los primeros auxilios psicológicos (PAP)?

Según la Cruz Roja Australiana<sup>8</sup>, los primeros auxilios psicológicos (PAP) consisten en brindar apoyo psicosocial a las personas afectadas por una emergencia, un desastre o un evento traumático; por lo cual, se busca asegurar que las personas logren sentirse “...seguras, conectadas con los demás, tranquilas y esperanzadas...”<sup>9</sup> a través de:

» la atención y el apoyo no intrusivo

» la identificación de necesidades

» la garantía del acceso a la atención física, emocional y social requerida

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud-OMS<sup>10</sup> señala que la implementación de los Primeros Auxilios Psicológicos, implica:

» La reducción del malestar inicial, la atención y el apoyo práctico

» La valoración y posterior satisfacción de las necesidades básicas

» El respeto de la autonomía de la persona

» El apoyo para lograr ubicar y contactar los diversos servicios requeridos y la protección que garantice que no se generen más daños

### + ¿Cuáles son los objetivos de los PAP?<sup>11</sup>

✓ Establecer una conexión humana

✓ Mejorar la seguridad inmediata, y proporcionar comodidad física y ambiental

<sup>8</sup>(2020) citado por Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela – R4V (2022) (p. 15)

<sup>10</sup>(2011) citado por Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela – R4V (2022)

<sup>11</sup>National Child Traumatic Stress Network (2006) Psychological First Aid. Field Operations Guide.

- ✓ Calmar y orientar a las personas sobrevivientes que se encuentran emocionalmente abrumadas o angustiadas
- ✓ Ayudar a las personas sobrevivientes a expresar específicamente cuáles son sus necesidades y preocupaciones inmediatas, y reunir información adicional, según corresponda.

### + ¿Cómo aplicarlos?

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. Aunque se tienen distintos modelos, se propone el modelo ABCDE de la Pontificia Universidad Católica de Chile<sup>12</sup>:

## PRIMEROS AUXILIOS psicológicos PROTOCOLO ABCDE

### A

#### ESCUCHA ACTIVA

- » La persona puede contar de manera espontánea lo que sucede o puede guardar silencio
- » Permanezca cerca a las personas
- » La persona puede contar de manera espontánea lo que sucede o puede guardar silencio

### B

#### REENTRENAMIENTO EN LA (B) VENTILACIÓN

- » Explique a las personas que la respiración ayuda a la regulación de las emociones
- » Hable más despacio, esto ayuda a que la persona respire más despacio
- » Evite bolsas de papel para que la persona respire en ellas

<sup>12</sup>Pontificia Universidad Católica de Chile -CIGIDEN.

### C

#### CATEGORIZACIÓN DE NECESIDADES

- » Identificar necesidades
- » Ordene las necesidades desde las más a las menos prioritarias
- » Permita que la persona identifique y de orden a lo que requiere para activar sus propios recursos

### D

#### DERIVACIÓN A REDES DE APOYO

- » Tenga información actualizada sobre los servicios institucionales con los que se cuenta, los requisitos y horarios para acceder.
- » Identifique redes comunitarias que puedan apoyar.
- » Con su equipo de trabajo identifique las rutas para la atención efectiva.

### E

#### PSICO EDUCACIÓN

- » Explique los efectos del estrés en el cuerpo y el comportamiento.
- » Normalice las respuestas y refuerce la capacidad para el ajuste
- » Identifiquen comportamientos de cuidado de acuerdo a los recursos de cada persona.

#### 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 si misma y de otros

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

**CONTENER**

- » De acuerdo a la situación de cada grupo familiar, este atento a la alimentación hidratación y oportunidades de jugar.
- » Abrace con frecuencia
- » Permita que este cerca a los adultos.

**CALMAR**

- » Hable en voz suave y baja
- » Con los más pequeños cuente cuentos y cante canciones
- » Juegue con ellos en tiempos cortos
- » Con los más grandes identifiquen razones para que se tranquilice, recuerden situaciones previas en las que logró regular emociones.
- » No los responsabilice diciendo que si se calma todo ira mejor.

**INFORMAR**

- » Hable con un lenguaje adecuado a la edad.
- » Explique la situación de manera simple y honesta.
- » No exagere las consecuencias.
- » Asegúrese que las niñas y niños comprendan cuáles serán los siguientes pasos

**NORMALIZAR**

- » Ayude a las niñas, los niños y adolescentes a poner nombres a las emociones
- » 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.
- » En lo posible establezca y mantenga rutinas.

**CONSOLAR**

- » Permita dibujos o juegos sobre la situación que se vive
- » No le obligue a hablar si no quiere.









**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.  
.....
-  Pérdida 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.

### + ¿Qué es la intervención en crisis?

Las crisis son estados breves, temporales, de una intensidad significativa que se relacionan con una situación de conflicto. Son, además, de carácter impostergable, es decir, que encontrar la solución a dicha situación se vuelve una necesidad inmediata e imposible de olvidar. En esos momentos, las personas pueden actuar de maneras inusuales y relacionarse con sus emociones de maneras poco frecuentes. También suelen estar presentes las sensaciones de incapacidad e inutilidad.

Durante la crisis las personas suelen estar en **estado de desorganización y desequilibrio**, marcado por **sentimientos de impotencia** e ineficacia. También suelen tener un constante bloqueo cognitivo que lleva a las personas a sentir que la situación en la que se encuentran es *demasiado* para ellos/ellas, o que no cuentan con las capacidades para enfrentarla.

Cortés P & Figueroa R. Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos

### + ¿Qué se debe tener en cuenta?

Una persona puede durar en estado de crisis un aproximado de seis semanas, mientras se restablece el equilibrio. Podemos decir que se está restableciendo el equilibrio después de una crisis cuando desaparecen las conductas inusuales y disminuyen las sensaciones de malestar en el cuerpo.

Al momento de valorar a una persona en estado de crisis se deben tener en cuenta diferentes puntos clave:

- » Si han ocurrido crisis anteriores  
.....
- » Si la situación implica riesgo individual, social y/o colectivo  
.....
- » Prestar atención a
  - los comportamientos y acciones
  - las emociones presentes
  - los síntomas corporales
  - la forma de relacionarse con otros
  - los pensamientos sobre su entorno y quienes le rodean
  - el impacto que está teniendo esta situación en su capacidad para gestionar las emociones  
.....
- » Si cuenta con estrategias propias para hacerle frente a la situación  
.....
- » Si cuenta con redes de apoyo

### + ¿Cómo afectan las crisis?<sup>13</sup>

Los hechos de violencia afectan de múltiples formas a las personas. Estas formas incluyen reacciones, emociones y comportamientos consecuencia estar expuestos a situaciones abrumadoras, confusas e inseguras.

Puede haber manifestaciones explícitas de **miedo o ansiedad**, o también otras menos explícitas, que tengan una apariencia de **insensibilidad o indiferencia**.

Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. OMS: Ginebra.

Algunas personas experimentan reacciones leves, mientras que otras pueden reaccionar de forma más grave.

**TODO LO ANTERIOR PUEDE RELACIONARSE CON FACTORES TALES COMO:**



La naturaleza y gravedad de los acontecimientos que experimentan



Su experiencia con acontecimientos angustiantes/violentos anteriores



El apoyo de otras personas en su vida



Las condiciones de salud física



La historia personal y familiar de problemas de salud mental y/o violencia



La cultura y las tradiciones.



La edad

Las crisis, según Fernández Márquez<sup>14</sup> se desarrollan en cuatro fases:

1



FASE AGUDA

2



FASE DE REACCIÓN

3



FASE DE REPARACIÓN

4



FASE DE REORIENTACIÓN

<sup>14</sup>(2010) citado por Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela – R4V (2022)

La intervención en crisis plantea varios componentes<sup>15</sup>

- ✓ Establecer seguridad
- ✓ Examinar alternativas y posibles soluciones
- ✓ Establecer contacto apropiado
- ✓ Establecer planes y programar una ruta de acción
- ✓ Explorar y evaluar el problema que ocasionó la crisis
- ✓ Promover un compromiso de cambio a partir de la crisis
- ✓ Ofrecer apoyo psicosocial adecuado y contextualizado
- ✓ Asegurar el seguimiento

**+ ¿Qué pasos llevar a cabo para la intervención en crisis?**

1



CONOCIMIENTO BÁSICO SOBRE LA CRISIS

2



VALORACIÓN CONJUNTA DE LA CRISIS

3



DETERMINAR EL NIVEL DE FUNCIONALIDAD.



<sup>15</sup>(James, Gilliland & James, 2012, citado por Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela – R4V (2022)).

**Módulo 2**

**HERRAMIENTAS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LÍDER Y LIDERESAS QUE ATIENDEN CASOS DE VBG Y VULNERACIONES ASOCIADAS**

**+ Técnicas de Comunicación**

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**



**R**

**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 pueda cumplir.

**U**

**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 dignidad de la persona

**L**

**LISTEN-ESCUCHAR**

- » Escuche con 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.

**E**

**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

## O

OPEN-ABIERTO

- » Prepare el encuentro con anticipación, no improvise
- » Realice preguntas abiertas.

## A

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

## R

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

## S

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.

## + ¿Qué es el autocuidado?

El cuidado y el autocuidado pueden ser entendidos desde varias perspectivas, que aportan distintos elementos a lo que entendemos por estos dos términos, y las posibilidades de aplicarlos conscientemente en nuestras vidas. Les dejamos algunas definiciones:



### DEFINICIÓN

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

### FUENTE

Tobón Correa O. El autocuidado una habilidad para vivir. Hacia Promoc. Salud [Internet]. 19 de diciembre de 2003 [citado 9 de septiembre de 2022];8:38-0. Disponible en: <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>



### DEFINICIÓN

Conjunto de decisiones, acciones y estrategias que asumen las personas para mantener y mejorar su estado de salud integral y para prevenir, diagnosticar y atenuar el impacto negativo de enfermedades y discapacidades.

Capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

### FUENTE

WHO Consolidated guideline on self-care interventions for health: sexual and reproductive health and rights. World Health Organization; 2019

**DEFINICIÓN**



OIM (2018): “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. Es decir, es un proceso intersubjetivo y simétrico, en el cual ambos, quien es cuidado y su cuidador, establecen una relación de doble vía que parte del reconocimiento del otro como ser humano pero diferente, e implica ‘estar con’ la persona (s) a quien (es) se cuida” (Tobón, citado por OIM, 2018. Pg. 55).

**FUENTE**

OIM, (2018) Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica. Costa Rica.

Como parte de las prácticas de autocuidado, es necesario identificar los factores que pueden afectar la salud mental de quienes se dedican a cuidar de otros y otras. En este sentido, es fundamental conocer los conceptos de fatiga por compasión y desgaste por empatía. La resolución 1166 de 2018 Ministerio de Protección Social, además de considerar estos dos conceptos como sinónimos, los define como:



“[Una] [f]orma de agotamiento emocional, que se produce por la exposición al sufrimiento de otras personas víctimas de acontecimientos traumáticos relacionada con un deseo de ayudar a quien está sufriendo”<sup>16</sup>.

Según UNFPA (202)<sup>17</sup> es importante integrar protocolos y normas de equipo para el autocuidado, y que hayan sido acordadas, validadas y construidas con la mayor participación de miembros del equipo de trabajo de la organización o la institución. Este tipo de políticas institucionales de autocuidado pueden tener en cuenta los siguientes aspectos:

- » Identificar alcances del servicio
- » Equilibrar horarios y responsabilidades
- » Ubicar y gestionar los recursos disponibles
- » Buscar el equilibrio entre el trabajo y las labores cotidianas, especialmente para quienes tienen responsabilidades de cuidado

- » Propiciar que las y los profesionales reciban contención emocional y apoyo psicológico de manera regular a través de un servicio externo gratuito y de calidad
- » Realizar las capacitaciones durante la jornada laboral y no en horarios extra

**+ Inventario de Uso del Tiempo**

El inventario de uso del tiempo es una herramienta que ha generado un impacto positivo en las reflexiones sobre autocuidado. Consiste en que, durante una semana, la persona realice un auto registro de uso del tiempo de manera rigurosa y sistemática.

Para ello se debe realizar este auto registro en un formato de agenda semanal de siete días y 24 horas por día, dividido en segmentos de 15 minutos. Se orienta a las personas para que, al final de cada día, realicen el registro sistemático de lo que hicieron durante ese día. Al final de los siete días, tendrá un claro diagnóstico de uso del tiempo y actividades relacionadas con el mismo.

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00		Bañarme					
5:15							
5:30		Desayunar					
5:45							
6:00							
6:15							

**+ Prácticas mente cuerpo para el autocuidado**

Las prácticas cuerpo mente nos permiten descubrir en cada uno/a de nosotros/as un/a gran cuidador/a 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 cómo nos sentimos. Como no podemos controlar las circunstancias externas, la propuesta es aprender a reconocer lo que pasa dentro de nosotros/as y decidir conscientemente qué hacer para elegir cada vez más el camino que nos genere tranquilidad y paz.



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

 <b>MÁS SANOS FÍSICAMENTE</b>	 <b>CON MÁS ENERGÍA</b>	 <b>CON MAYOR EQUILIBRIO EMOCIONAL</b>
 <b>CON SENSACIÓN DE SEGURIDAD, VOLUNTAD Y CONFIANZA</b>	 <b>CON MAYOR APERTURA Y DISPOSICIÓN PARA EL DIÁLOGO</b>	 <b>CON UNA MENTE CALMADA Y EN PAZ</b>

## + Ten 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.

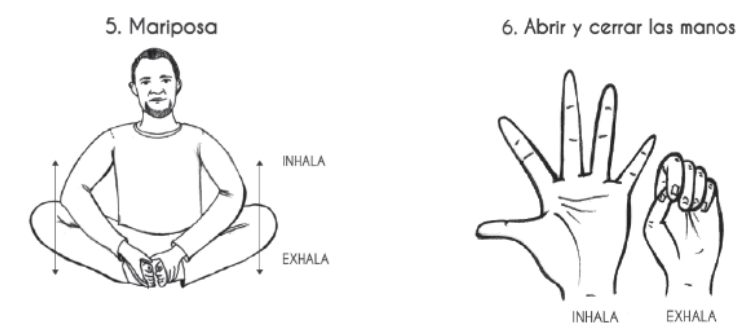
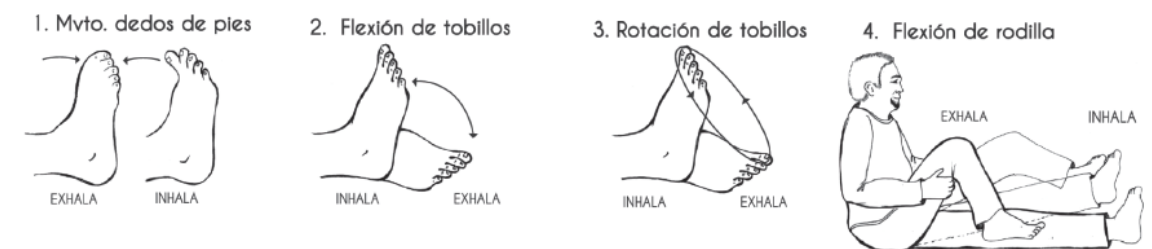
## + Prácticas

### 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.

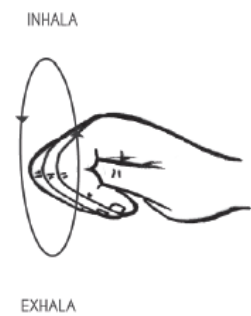
Recuerda coordinar la respiración con el movimiento y percibir las sensaciones o cambios en el cuerpo, las emociones y la mente durante esta secuencia.



7. Flexión de muñecas



8. Rotación de muñecas



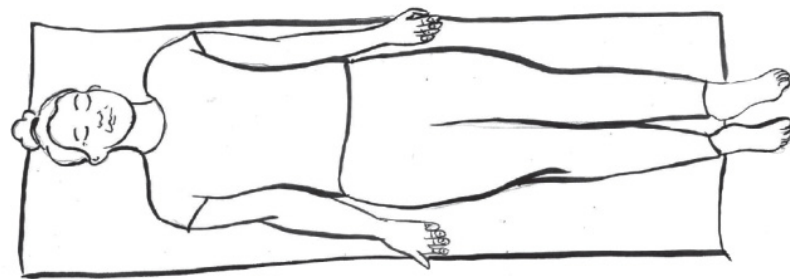
9. Rotación de hombros



10. Movimiento de rotación de cuello



Al final de los movimientos acuéstate (si no es posible, siéntate 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.



**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.

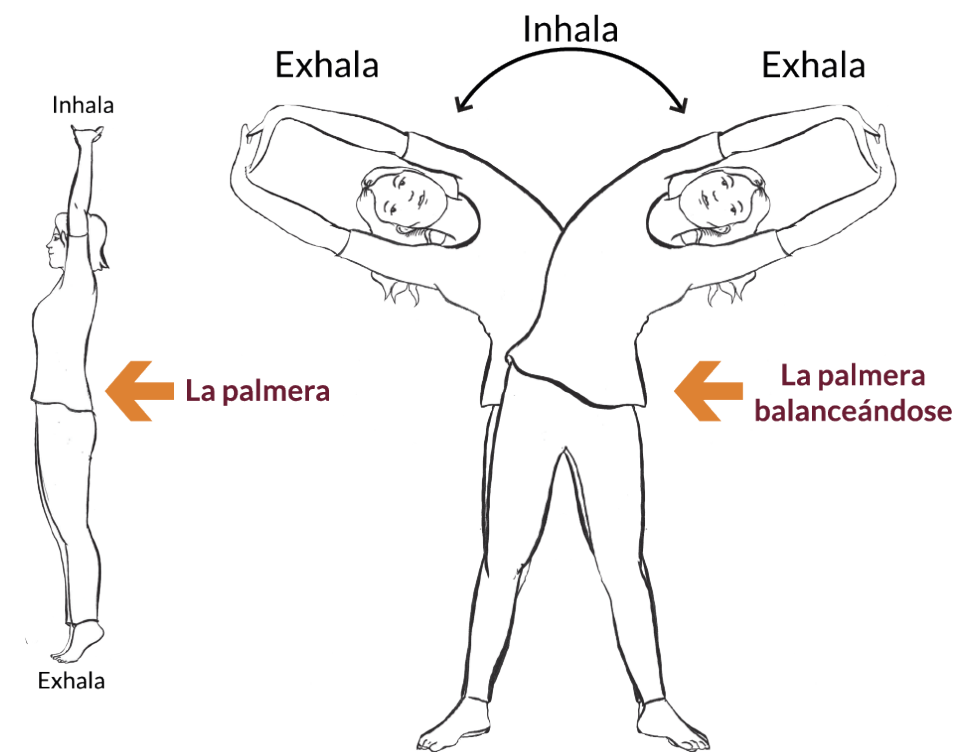


**RECUERDA:**

Al moverte respira por la nariz.

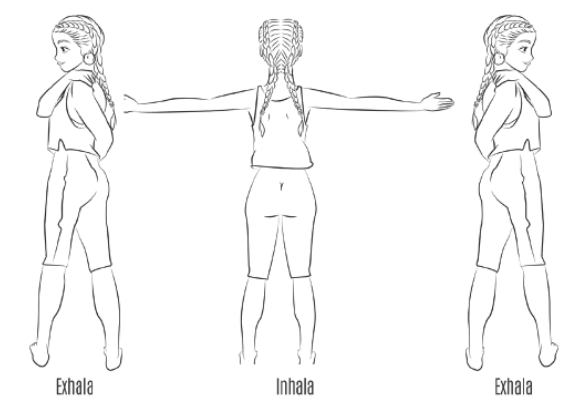
**Inhala:** entra el aire

**Exhala:** sale el aire



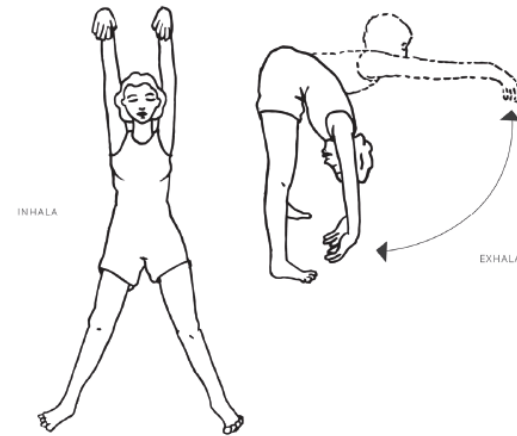
**ROTACIÓN DESDE LA CINTURA**

- » 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 suéltate desde la cintura estirando los brazos hacia el frente. Luego déjalos caer hacia el suelo.



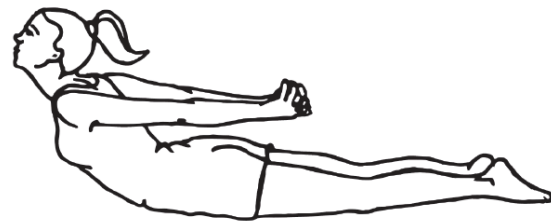
Repite el movimiento 5 veces de forma lenta y cuidadosa.

**APERTURA DE PECHO**

Puedes hacerla también de pie.

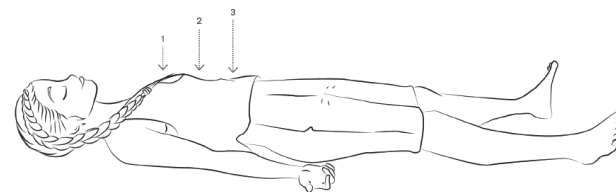
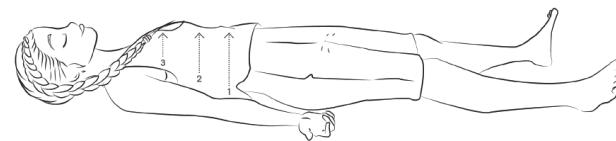
Para esto, si no es posible entrelazar las manos entonces:

- » 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



**RESPIRACIÓN YÓGUICA COMPLETA**  
(EXPANSIÓN DE LA CAPACIDAD PULMONAR)

- » Elige 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
- » 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.



**+ Seguridad y equilibrio**

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



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



### PARA ARMAR LA POSTURA:

- » 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.

## + 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:

- » Acuéstate boca arriba (como en ilustración).
- » Cúbrete 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.

## + 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 sentir las, 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.

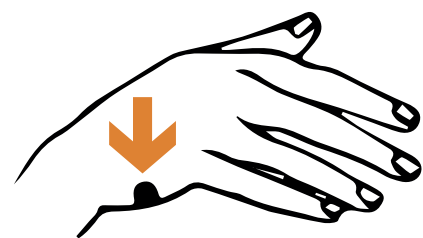
Un manejo sano de las emociones difíciles, es cuando podemos sentir las, tomar conciencia de esa energía que se mueve por muchos de nuestros cuerpos (físico, energético, mental y emocional) y canalizamos esa energía para que fluya por nuestras redes energéticas (sí, nosotros estamos constituidos por 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, hazlo 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. Gradúa la intensidad según el punto. Las zonas de la cara son más delicadas.

#### C ENFÓCATE EN UN EVENTO

Concéntrate en un evento, recuerdo o problema que te haya estado molestando y pregúntate qué tan enojado/a, ansioso/a, estresado/a, deprimido/a o molesto/a estás en relación con este asunto, en una escala de 0 a 10, donde 0 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:

**“AUNQUE TENGO ESTE ..... ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE”.**

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 esta rabia por la situación que vivo, me acepto completa y profundamente.

✓ Aunque tengo este miedo a poner límites, 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 (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

A continuación encontrarás algunas actividades que te recomendamos hacer para reflexionar sobre cómo te has sentido llevando a cabo las prácticas de autocuidado.

#### ? ¿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?

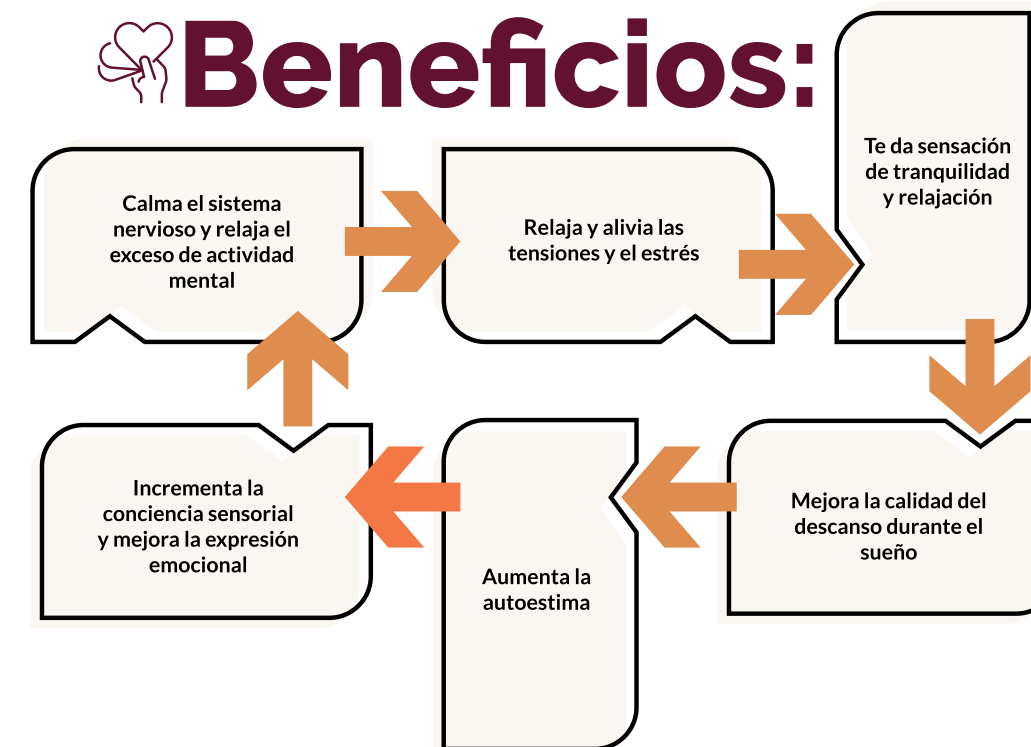
Escribe acerca de tus descubrimientos y revelaciones que te hayan permitido conocerte en aspectos antes no reconocidos. Por ejemplo, "aprendí que mi cuerpo está tenso y mi mente no podía concentrarse".

#### ? ¿CON QUÉ HERRAMIENTAS 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.



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:



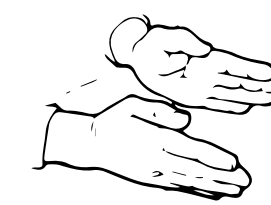
La caricia



El amasamiento



Presión leve



Toques repetidos

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

Una vez hayas acabado estos ejercicios te proponemos responder las siguientes preguntas:

¿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 y recursos emocionales

### ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

- >> 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.

### UN EJERCICIO PARA REFLEXIONAR

- >> 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.

Te proponemos responder a la siguiente pregunta tomándote el tiempo necesario para encontrar la respuesta:

¿Qué actividades me producen bienestar? O, continuando con el cuento de los tres cerditos, ¿qué representan los ladrillos de la casa que puedo construir?

.....

.....

.....

.....

.....

## Recomendaciones generales para los procesos psicosociales



**Tener claro el alcance de las acciones** posibles a desarrollar por el profesional y por la entidad a la que pertenece, en lo que respecta a la atención psicológica y/o al acompañamiento psicosocial.



Teniendo en cuenta lo anterior, es importante **evitar la patologización de las personas**, la generación de diagnósticos sin evidencia científica y la estigmatización de las expresiones emocionales de las personas, cualquiera que estas sean.



Las expresiones emocionales de las personas sobrevivientes de violencia en determinados momentos podrían ser interpretadas como crisis, frente a lo cual se deben **aplicar protocolos adecuados de primeros auxilios psicológicos** y/o de intervención en crisis.



Si la entidad brinda atención psicológica, es importante que dichas intervenciones estén acordes con protocolos y modelos validados por la comunidad científica.



Los diferentes modelos y protocolos de Primeros Auxilios Psicológicos e Intervención en Crisis incluyen el **desarrollo de estrategias de autocuidado** de los equipos de las entidades que brindan apoyo y/o atención.



La identificación de las necesidades de salud mental y apoyo psicosocial en los casos en que se decida desarrollar acciones que van más allá de los Primeros Auxilios Psicológicos, se clasifican según niveles de sufrimiento, funcionamiento y mecanismos de afrontamiento que deben ser medidos con escalas e instrumentos estandarizados.<sup>18</sup>



Dependiendo de los alcances de la organización, **se recomienda ofrecer espacios grupales de apoyo y escucha no necesariamente terapéuticos sino para la conformación de espacios seguros** donde las personas sobrevivientes compartan con otras personas y realicen otras actividades diferentes a las rutinarias.

<sup>15</sup>(James, Gilliland & James, 2012, citado por Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela – R4V (2022)).

Algunas sugerencias para el abordaje propiamente dicho:<sup>19</sup>

✓ Establecer seguridad

✓ Si una persona se muestra calmada no significa que no haya sufrido violencia o que no esté sufriendo a causa de esta situación.

✓ Abordar a la persona de forma calmada, no mostrar indignación ante lo ocurrido.

✓ Es importante preguntar a la persona si le gustaría hablar con alguien más sobre lo que pasó.

✓ No mostrarse sobreprotector(a) o con gran autoridad, esto puede inhibir a la persona.

✓ Evitar juzgar y acrecentar sentimientos de culpa.

✓ Ayudar a la persona a recibir ayuda médica. Es necesario explicar las razones, ya que puede ser vergonzoso o atemorizante.

✓ Resguardar la privacidad.

✓ La persona puede requerir ayuda especializada. Es importante explicar sobre los síntomas que se podrían presentar posteriormente.

✗ No hacer preguntas que sugieran que podría haber hecho otra cosa.

✗ No interrumpir los relatos.

✗ No minimizar las emociones, hacer como si nada hubiera ocurrido o si no fuera importante, por el contrario, sirve señalar que se ha generado un cambio en la vida, y que por su importancia es normal que se experimenten diversas emociones y es necesario abordarlas todas.

✗ No descalificar la rabia.

✗ No discutir con la persona si está alterada o se muestra irritada.

<sup>19</sup>Guía para el Acompañamiento Psicosocial durante la emergencia del Covid-19

- ✗ No intentar hacerla entrar en razón mediante consejos o explicaciones complejas.
- ✗ No culpar o moralizar sobre su posible comportamiento imprudente.
- ✗ No cortar su llanto o manifestaciones de dolor o sufrimiento.
- ✗ Se debe propiciar que la persona piense en dar un paso a la vez.

## + Autoeficacia y Empoderamiento

Según la Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela – R4V (2022), hay dos elementos clave tanto en la afectación como en la recuperación de un ciclo de violencia en relaciones de pareja:



LA AUTOEFICACIA



EL EMPODERAMIENTO

Posibilitar que un ciclo de violencia en pareja se rompa es una labor de largo aliento que requiere de atención especializada en salud mental. Sin embargo, desde **acciones de apoyo psicosocial** se puede iniciar la ruta hacia esta meta. Dentro de estas acciones de apoyo, es fundamental fortalecer las capacidades de las personas para afrontar las situaciones adversas.

### ¿QUÉ ES LA AUTOEFICACIA?



La autoeficacia hace referencia la percepción que una persona tiene sobre **sus capacidades para responder y actuar frente a las situaciones** posibles a las que se ve expuesta una persona

#### ¿QUÉ SIGNIFICA?

La autoeficacia está relacionada con la forma de pensar, de sentir y de actuar de la persona. Es la capacidad de establecer metas y objetivos de vida y lograrlos en los términos de tiempo planteados por la misma persona.

### ¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO?

El empoderamiento, así como la agencia personal, se relacionan con la autoeficacia, la autodeterminación, la autonomía, el pensamiento independiente y la identificación de necesidades de cambio.



Cuando se trabaja el empoderamiento con las personas sobrevivientes de VBG, es necesario contar con un **análisis de los recursos y necesidades psicosociales**, ya que la capacidad de poner límites a una situación de VBG depende de múltiples factores. Este tipo de análisis es propio de procesos de acompañamiento psicosocial especializado y complementarios a los primeros auxilios psicológicos.

## + Niñas, niños y adolescentes en el entorno de la personas sobrevivientes.

Teniendo en cuenta que las personas sobrevivientes de VBG en muchas ocasiones suelen estar acompañadas o cargo del cuidado menores, es importante incluir, dentro de las posibilidades de atención, espacios seguros para niños, niñas y adolescentes.

De este modo, es necesario también **contemplar las necesidades de estos menores** al diseñar estrategias e iniciar procesos de acompañamiento y orientación. Esto implica ampliar la visión acerca de las **necesidades de seguridad, protección y atención jurídica y psicosocial a los niños, niñas y adolescentes** que hacen parte del entorno de las personas sobrevivientes.

Este tema debe ser abordado durante la atención y ser acordado junto con la persona sobreviviente; permitiendo delinear acciones que promuevan la protección y seguridad de los niños y niñas.

Se debe tener en cuenta que, **la exposición a la violencia y a experiencias adversas, en general, causa afectaciones al desarrollo infantil y adolescente** con implicaciones directas sobre su salud mental. Para este tipo de afectaciones, desde un ámbito psicológico, se requiere también de la implementación de procesos de acompañamiento especializados y complementarios a los primeros auxilios psicológicos.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante recordar que ante todo se avoca al interés superior del niño entendiendo que éste es un “derecho que tiene toda niña, niño y adolescente a que se le considere y se tenga en cuenta de manera primordial su interés superior en todas las medidas o decisiones que le afecten, tanto en la esfera pública como en la privada”<sup>20</sup>.

<sup>20</sup>Conferencia Regional sobre la Migración (s.f.) Lineamientos para la atención y protección de mujeres en contexto de migración. Disponible en: [www.crmsv.org](http://www.crmsv.org)

Con miras a fomentar la implementación de estrategias de acompañamiento psicosocial que tengan en cuenta a los niños, niñas y adolescentes, recomendamos algunas propuestas de trabajo con los adultos y/o cuidadoras, incluyendo a las personas sobrevivientes, que se centran en el desarrollo de la resiliencia. Particularmente, Grotberg<sup>21</sup> propone la posibilidad de que los adultos generen conversaciones resilientes con niños niñas y adolescentes en tres grandes aspectos:

**ASPECTO**

**La persona adulta desarrolla interacciones y conversaciones en las que las niñas, los niños y los adolescentes:**

**YO TENGO**

- ✓ Detecten personas del entorno en quienes confía y que le respetan incondicionalmente.
- ✓ Detecte personas que le ponen límites (le dan información precisa y concreta sobre lo permitido y lo prohibido, para regular conductas, detectar peligros o problemas).
- ✓ Detecte personas que le muestran, por medio de su conducta, maneras de proceder que querría en su vida (buenos modelos a imitar).
- ✓ Detecte personas que valoran que sepa desenvolverse solo y sea independiente.
- ✓ Detecte personas que le ayudan si está enfermo o en peligro.
- ✓ Detecte en dónde puede percibir un entorno estable (espacio u objetos propios, y/o personas confiables que le den información útil).

**YO SOY**

- ✓ Se respete a sí mismo y a las demás personas.
- ✓ Se perciba como alguien que puede lograr aquello que se propone y que planea para el futuro.
- ✓ Se perciba como alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos.
- ✓ Se perciba como responsable de sus propias acciones y acepte sus consecuencias.
- ✓ Se perciba como seguro de sí mismo, optimista, confiado y como una persona que tiene esperanza y deseos.

<sup>21</sup>UNICEF México (2017) Migración resiliente. Herramientas de rescate emocional para niñas, niños y adolescentes migrantes - (2006) citado por UNICEF México (2017)

**YO PUEDO**

- ✓ Detecte en dónde puede percibir un entorno estable (espacio u objetos propios, y/o personas confiables que le den información útil).
- ✓ Se perciba como alguien capaz de hablar sobre cosas que le asustan o le inquietan.
- ✓ Se perciba como alguien capaz de buscar la manera de resolver sus problemas.
- ✓ Se perciba como alguien capaz de controlarse cuando siente ganas de hacer algo peligroso.
- ✓ Se perciba como alguien capaz de elegir el momento apropiado para hablar con alguien.
- ✓ Se perciba como alguien capaz de elegir el momento apropiado para actuar.
- ✓ Se perciba como alguien capaz de encontrar a alguien que le ayude cuando lo necesita.
- ✓ Se perciba como alguien capaz de generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas.
- ✓ Se perciba como alguien capaz de realizar una tarea hasta finalizarla.
- ✓ Se perciba como alguien capaz de encontrar el humor en la vida y utilizarlo para reducir tensiones.
- ✓ Se perciba como alguien capaz de expresar pensamientos y sentimientos a los demás.



# Conectando Caminos por los Derechos

---

