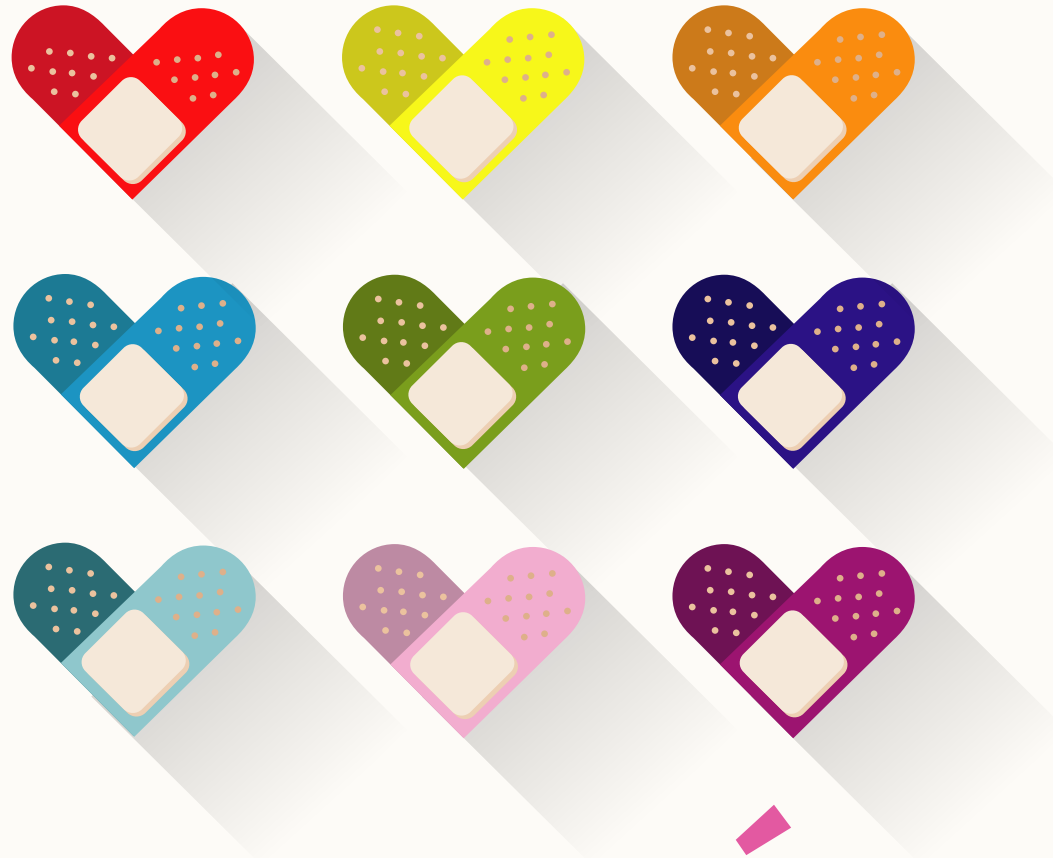



DIVERSXS UN PROYECTO DE AMNISTÍA INTERNACIONAL PRESENTA:



# BOTIQUÍN EMOCIONAL



**Amnistía Internacional es un movimiento global de más de 7 millones de personas que se toman la injusticia como algo personal.**

**Trabajamos por un mundo en el que todas las personas puedan disfrutar de sus derechos humanos.**

**Somos independientes de toda ideología política, interés económico y religión. No hay gobierno libre de escrutinio. No hay situación sin esperanza.**

Cuando empezamos, pocos habrían anticipado que los torturadores acabarían convertidos en delincuentes internacionales, que la mayoría de los países aboliría la pena de muerte y que dictadores que parecían intocables se verían obligados a responder por sus crímenes.

Con el paso del tiempo, Amnistía Internacional ha ido ampliando sus reivindicaciones y ha pasado de pedir la liberación de presos y presas de conciencia a defender el espectro completo de los derechos humanos. Nuestro trabajo protege y empodera a la gente de varias maneras, la protección de los derechos sexuales y reproductivos, la lucha contra la discriminación o la defensa de los derechos de personas refugiadas y migrantes, entre otras. Alzamos la voz en nombre de quienes ven amenazadas su libertad y dignidad.

Introducción **5**

Glosario **8**

¿Cómo utilizar este Botiquín Emocional? **12**

## **1. Ser un puente para apoyar**

1.1. Autoevaluación **19**

Para quien va a guiar la utilización del botiquín **20**

Para quien quiera utilizar el botiquín de forma individual **22**

1.2. Primeros auxilios psicológicos **24**

Higiene emocional, limpieza mental **25**

¿Qué son las emociones? **25**

Heridas emocionales **29**

1.3. Paso a paso para entregar apoyo **36**

Formas en las que pueden pedir tu ayuda **37**

Evaluar riesgo del problema **39**

Evaluación de redes de apoyo **44**

1.4. Consejos **45**

1.5. Actividad: El apoyo está en mi mano **47**

## **2. Aspectos y situaciones de una crisis emocional**

2.1. Ansiedad **51**

¿Qué es la ansiedad? **52**

¿Cuáles son las señales de la ansiedad? **53**

¿Cómo manejar la ansiedad? **53**

Otras formas de la ansiedad: Crisis de pánico **56**

Consejos **59**

Actividad: Encuentra posibilidades **60**

2.2. Depresión **63**

¿Qué es la depresión? **64**

¿Cuáles son las señales de la depresión? **65**

¿Cómo manejar la depresión? **65**

Consejos **66**

Actividad: Concretando acciones **67**

2.3. Suicidio **69**

¿Qué es el suicidio? **70**

¿Cuáles son las señales del suicidio? **71**

¿Qué factores intervienen en un suicidio? **74**

¿Cómo prevenir el suicidio? **76**

2.4. Relaciones familiares

Develación de la propia identidad con la orientación sexual o con el género **78**

¿Cómo manejar el rechazo familiar? **79**

Relaciones familiares tóxicas **83**

Actividad: Identificar relaciones familiares **87**

2.5. Relaciones sociales **89**

Socialización **90**

Crisis sociales **92**

2.6. Sexualidad y afectividad **94**

Relaciones amorosas tóxicas **95**

Responsabilidad sexo-afectiva **97**

Identidad sexual **97**

2.7. Relaciones en equipos de trabajo **98**

El valor de las diferencias **99**

Una potencial red de apoyo **100**

Consejos **102**

Actividad: El semáforo **103**

2.8. Facilitación de talleres **105**

Para lxs facilitadorxs **106**

Manejo de crisis emocionales de lxs participantes **108**

2.9. Emergencia sanitaria: el caso de la COVID-19 **109**

Sentimientos, emociones y salud mental **111**

Consejos **112**

Reflexiones **116**

## **3. Autocuidado**

¿Qué es el autocuidado? **118**

¿Cuáles son las señales que indican un bajo autocuidado y autoestima? **121**

Actividad: Rueda de la vida **122**

Consejos **126**

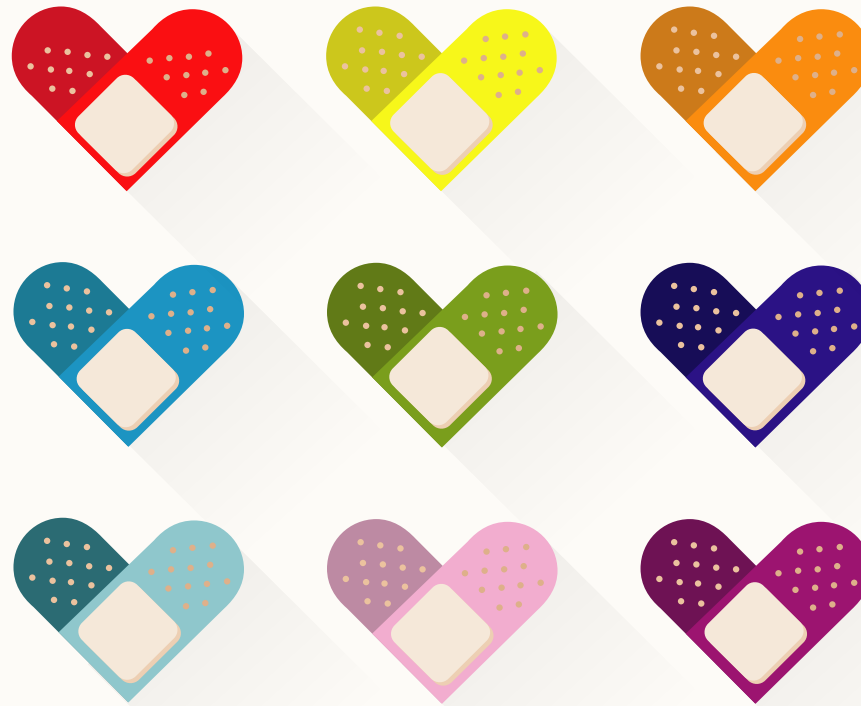
Anexo **128**

Ejemplo 1: Uso del Botiquín Emocional de forma individual **129**

Ejemplo 2: Uso del Botiquín Emocional para apoyar a otrx **130**

Ejemplo 3: Uso del Botiquín Emocional en grupo **132**

Agradecimientos **133**



## *Consideraciones importantes:*

El Botiquín Emocional utilizará en su redacción un lenguaje no binario. Usaremos la letra "x" con el fin de incluir a todas aquellas personas que se identifican con las diversas expresiones e identidades de género. Sin embargo, en las comunicaciones orales, sugerimos usar la letra "e" como lenguaje neutro. Ejemplo: "*Lxs niñxs*" se pronunciará "*les niñes*".

Por otra parte, este manual hará referencia a la sigla LGBTIQ+ para referirse a la comunidad de las diversidades sexuales y género. Esta sigla surge gracias a un acuerdo en común de las personas que forman parte del proyecto de *Diversxs* de Amnistía Internacional, proyecto desde donde surge la idea de construir el presente Botiquín Emocional.

# Introducción

El presente material surge en el marco del proyecto transnacional **Diversxs de Amnistía Internacional** que se ha estado implementando en Chile, Paraguay, Puerto Rico y Venezuela desde febrero de 2018 hasta julio de 2020.

Los temas elegidos para tratar en este botiquín se construyen a partir del levantamiento de necesidades realizado por miembrxs del proyecto **Diversxs**. Esto dota al documento de un tono más personal y subjetivo. Gracias a la confianza y a las experiencias de lxs integrantxs se han definido las temáticas a tratar, lo que hace único este material. El levantamiento se realizó con un total de 35 participantes, entre quienes su gran mayoría pertenecen a la comunidad LGBTIQ+; con una edad comprendida entre los 17 y 41 años; y, cuya característica destacada es ser activistas y defensorxs de los derechos humanos. Es por esto que habrá temas que se privilegien y otros que no estarán presentes.

**Sin embargo, existen diferentes apartados dentro del botiquín que servirán para cualquier persona.**

El **Botiquín Emocional** está dividido de la siguiente forma: Primero, el capítulo que introduce cómo enfrentarse a las crisis emocionales bajo el título: *Ser un puente para apoyar* en el cual se encuentra una propuesta de cómo tener una postura de apoyo y con conceptos y consejos sobre los primeros auxilios psicológicos frente a situaciones de crisis emocionales en general. Se concentra en poder identificar emociones presentes en una crisis, evaluar el riesgo vital que hay frente a una crisis, el tipo de ayudas que se podrían efectuar y la identificación de redes de apoyo correspondientes al tipo de crisis que se está presentando.

A raíz del levantamiento de necesidades, se destacaron los siguientes apartados:

## **Ansiedad, depresión y suicidio**

## **Relaciones familiares, relaciones sociales, sexualidad y afectividad**

## **Relaciones de equipo y facilitación de talleres**

## **Emergencia sanitaria: el caso de la COVID-19**

Esto facilitará, una vez identificada la crisis, recurrir al concepto específico y profundizar en él. Cada apartado se divide, a su vez, en conceptos, actividades y consejos que se podrán trabajar tanto a nivel individual como grupal.

Finalmente, hay un apartado dedicado especialmente al autocuidado en el cual también hay conceptos, actividades y consejos para trabajar tanto a nivel individual, en parejas como en grupos.

Actualmente, en algunos países, sociedades y contextos, la salud mental aún es vista como un tema tabú. Se tiende a estigmatizar la idea de pedir apoyo de profesionales de la salud mental relacionándolo con debilidad emocional o enfermedad mental. Así mismo, el malestar psicológico y la enfermedad mental también están estigmatizados y asociados a un menor nivel de inteligencia, de fortaleza y valentía para resolver los propios problemas.

Sin embargo, en otros países, hablar de la salud mental y de bienestar emocional o psicológico se han convertido en temáticas muy relevantes para el sistema de salud y para el sistema económico.

*Este botiquín se centra en el área*  
**EMOCIONAL**

**PORQUE LOS ASPECTOS MENTALES SON IGUAL DE IMPORTANTES**  
que los aspectos *físicos*.

Aunque pareciera obvio, la mente está dentro del cuerpo y hay que mantenerla saludable tanto como el corazón, los pulmones o los dientes. Nuestros estados emocionales pueden afectar y nublar nuestras ideas y pensamientos, afectando negativamente la forma de vivir el cotidiano. Es por esto que existen formas de cuidar y prevenir, así como intervenciones caseras o profesionales que se pueden realizar para mantener un bienestar integral.

Por ejemplo, decir *"me siento deprimidx"* y que alguien te responda *"bueno anímate, todo está en tu cabeza"* es como si te pegas en una pierna y te dicen *"ánimo, todo está en tu pierna"*. Para ambas situaciones necesitamos ocupar herramientas o elementos que nos hagan sentir mejor. Es más, las emociones pueden afectar nuestro bienestar y rendimiento físico. Por lo tanto, para mantener el bienestar integral es imprescindible la comprensión de cuidar tanto la mente como el cuerpo.

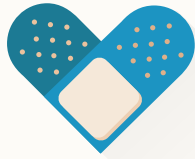
Por otra parte, las emociones son subjetivas, es decir, se viven de manera única en cada persona. Es por esto que nuestras emociones siempre van a ser formas únicas de reaccionar frente a situaciones específicas. Determinadas, a su vez, por el contexto familiar, sociopolítico y económico. Las crisis emocionales existen tanto a nivel individual como colectivo.

No existen fórmulas generalizadas para todxs, si no guías flexibles y adaptables a contextos y situaciones particulares. **El Botiquín Emocional es justamente eso: una guía.** Una compilación de sugerencias y recomendaciones para enfrentar, en una primera instancia, las crisis emocionales.

# Glosario

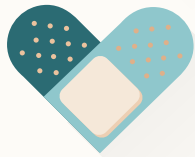
Para hablar de salud mental se utilizará terminología específica que quizá desconozcas. Aunque el apoyo frente a las crisis emocionales, propias o de otras personas, no dependen de estos términos, presentaremos algunos que aparecerán a lo largo del botiquín y que facilitarán su comprensión y aplicación.





## *Asertividad:*

Habilidad social que permite expresar y dialogar de forma clara, honesta, directa y teniendo en cuenta el impacto de lo dicho en las demás personas.



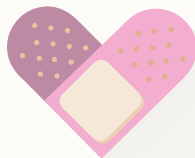
## *Bienestar:*

Estado en el que una persona goza de salud tanto física como mental, lo cual le permite satisfacción y tranquilidad.



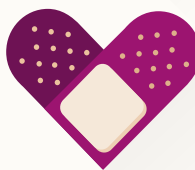
## *Bullying:*

Acoso y maltrato físico y/o psicológico que se realiza de forma continua a una persona, pudiendo provenir de un grupo o persona en el ámbito escolar. Puede ocurrir entre compañerxs o venir de un adultx. En castellano también se puede llamar "matoneo".



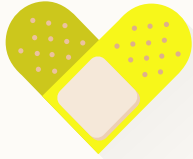
## *Bullying LGBTIQ+ fóbico:*

Acoso y maltrato físico y/o psicológico que se realiza a una persona debido a su orientación sexual, identidad o expresión de género bien sea conocida o percibida.



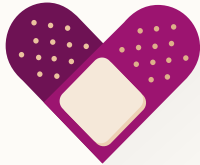
## *Malestar psicológico:*

Percepción de la persona de ausencia o disminución del bienestar emocional y psicológico de modo que no puede desenvolverse en su vida cotidiana de la forma en la que está acostumbrada.



## *Profesional de la salud mental:*

Profesional que se dedica a encontrar y sostener estrategias que permitan a las personas un mayor bienestar emocional y psicológico. Dentro de este tipo de profesionales se encuentran lxs psicólogxs, terapeutas familiares, enfermerxs psiquiátricxs, trabajadorxs sociales, psiquiatras, terapeutas ocupacionales, consejerxs, coaches, entre otrxs.



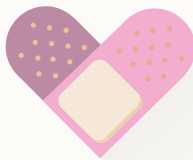
## *Psicosocial:*

Se refiere a la relación de aspectos psicológicos individuales que se relacionan con la forma en la que la persona se desarrolla a nivel social.



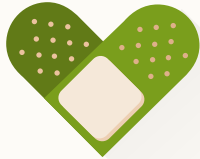
## *Psicoterapia:*

Espacio para dar tratamiento al malestar psicológico a través de herramientas y procedimientos contruidos desde la psicología. La psicoterapia tiene como objetivo mejorar y sostener la salud mental de las personas.



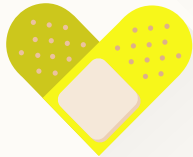
## *Red de apoyo:*

Conjunto flexible de personas individuales, grupos de personas o instituciones que son capaces de brindar apoyo, es decir, contener y sostener a otrxs, tanto a un nivel emocional como material. Pueden estar presentes a nivel familiar, educativo, institucional, social y laboral.



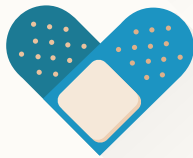
## *Salud mental:*

Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades<sup>1</sup>.



## *Síntomas:*

Indicio o señal física, emocional o comportamental de que hay malestar psicológico.



## *Terapia ocupacional:*

Es "el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficit invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir las mayores independencia y reinserción posibles del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social", según la Organización Mundial de la Salud.

<sup>1</sup> Definición según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Enlace: [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/)

# Cómo utilizar *el* BOTIQUÍN EMOCIONAL

*El botiquín está dividido en tres partes:*

La primera parte, *Ser un puente para apoyar*, describe las características que debe tener la persona que va a dar apoyo, ya sea a sí misma u a otras. En este apartado se identificará si la persona tiene las condiciones para ejercer como apoyo o no mediante la autoevaluación y, además, ofrece conceptos y consejos sobre los primeros auxilios psicológicos.

La segunda parte, *Aspectos y situaciones ante una crisis emocional*, identifica y enumera diferentes temáticas, las más comunes ante una crisis emocional. En este apartado, además de enumerar cada tema, se profundizará en sus conceptos, consejos y actividades específicas para su evaluación

y tratamiento. Se pueden trabajar a nivel individual, como guía para otra persona, o bien en grupo. Los subapartados que lo componen son: ansiedad, depresión, suicidio, relaciones sociales, relaciones familiares, sexualidad y afectividad, relaciones en equipos de trabajo y facilitación de talleres.

Adicionalmente, en medio de la construcción del botiquín brota la emergencia sanitaria por la **COVID-19** y es por eso que encontrarás un último apartado en este capítulo dedicado a la relación que esta situación puede tener con las crisis emocionales, incluyendo algunos consejos y reflexiones a tener en cuenta.

La tercera parte habla del *autocuidado* tanto individual como colectivo y también contiene conceptos, actividades y algunos consejos para trabajar tanto a nivel individual como en parejas o grupos.

Por último, al final encontrarás un *anexo* con ejemplos de cómo aplicar el botiquín contigo mismx, con otra persona o con un grupo.

El Botiquín Emocional puede ser utilizado de manera individual, en pareja o a nivel grupal. Si conoces grupos de ayuda mutua, círculos comunitarios, grupos de apoyo u otros equipos donde se trabajen con más frecuencia los aspectos emocionales, podrás utilizar el botiquín y adaptarlo al trabajo en grupo. También recoméndárselo a un amigux al que creas le pueda venir bien, sugerirlo en conversaciones cuando percibas que puede ser de ayuda, etc. La idea es que

recurras a él y lo compartas, es un botiquín entorno a los primeros auxilios de salud mental y, como tal, todxs deberíamos tenerlo a mano para salvaguardar nuestra salud y la de quien lx necesite.

Sin embargo, no es necesario contar con espacios focalizados en las emociones para poder trabajar con el botiquín, ni tampoco conocer sobre las emociones para utilizarlo. Lo que sí es imprescindible es que realices una autoevaluación a la hora de utilizarlo, bien sea para trabajar de manera individual o para ayudar a otrxs.

Este botiquín también te permitirá ir directamente a los temas específicos que te preocupen según tu necesidad o interés y así conocer un poco de sus conceptos, consejos y actividades y acercarte más a tu salud mental y emocional como a la de otrxs.

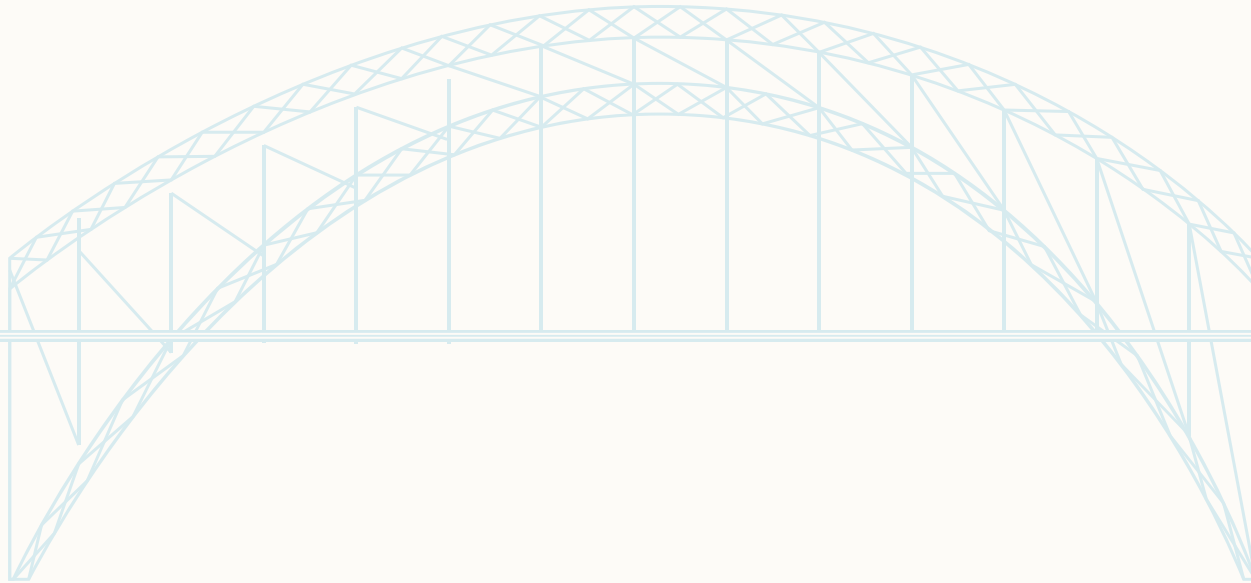
*Recuerda que el Botiquín Emocional, como su nombre indica, reúne un conjunto de herramientas para generar un primer auxilio y acercamiento a una persona que padece una crisis emocional pero, para tratar y mejorar dichas crisis, es necesaria la asesoría de profesionales de la salud mental.*



# Ser

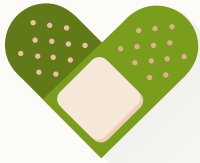
## UN PUENTE *para apoyar*

En este apartado encontrarás lo que significa ser un *punte* para apoyarte tanto a ti como a otras personas. A la hora de ayudar o encontrar ayuda es muy importante realizar una autoevaluación que te permita conocer si eres la persona ideal para entregar ayuda. También es fundamental identificar las emociones que están presentes en la crisis emocional a la cual te estás enfrentando y finalmente evaluar si existe algún riesgo para la vida de la persona y así poder encontrar la ayuda correspondiente.



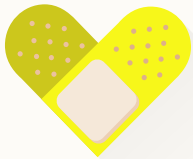
A través de este botiquín podrás ser un puente para ti mismx, para otrx o para un grupo. Cuando las herramientas de este botiquín no sean suficientes o no se puedan adaptar a la crisis que se está presentando será porque es necesaria una intervención profesional de mayor profundidad. Este botiquín es un primer apoyo frente a una crisis emocional, pero no es la única y última forma de enfrentar una situación compleja.

**Ser un puente** es ser unx orientadorx, no una persona experta en tener las soluciones a cualquier problema. Ser un puente es facilitar herramientas para gestionar las emociones y las soluciones a las crisis emocionales. Ser un puente implica adoptar cierta postura a la hora de brindar apoyo. Así como te agachas a ayudar a una persona que se cae, es importante que mentalmente te prepares a la hora de brindar apoyo frente a una crisis emocional. Una postura de apoyo se debe adaptar a cada persona, cada situación y cada lugar y es por esto que son fundamentales los siguientes aspectos:



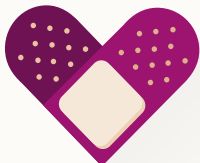
## DISPOSICIÓN:

Debes estar atento a que tu estado emocional, tu lenguaje verbal y tu lenguaje corporal estén enfocados a apoyar y encontrar los recursos necesarios.



## FLEXIBILIDAD:

Comprender que el Botiquín Emocional es una herramienta para enfrentar crisis emocionales, pero que éstas herramientas pueden adaptarse, modificarse o cambiar dependiendo de las necesidades, contextos y tipos de crisis que se presenten. Por otra parte, si la persona está muy abrumada o nublada por alguna emoción, es posible que sientas impotencia o te frustres al no encontrar soluciones. Es por esto que tener flexibilidad te permitirá intentar diferentes formas y estrategias o modificar y adaptar las soluciones.



## ESCUCHA

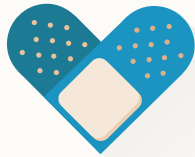
Consiste en no interrumpir, dejar hablar. Es fundamental no completar las frases de la otra persona. Sin embargo, si ves que la persona tiene dificultades para expresar lo que siente o piensa, puedes ayudarle a expresar lo que le pasa a través de preguntas exploratorias o afirmaciones como las siguientes:

*Y esto que estás sintiendo, ¿lo has sentido antes?*

*¿Hay alguna otra emoción que sientas?*

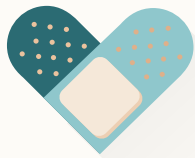
*Tal vez no es tan fácil para ti comprender lo que sientes y eso también nos puede ocurrir a veces.*





## OFRECER:

Tener una postura en la que invitas y ofreces posibilidades sin imponer o limitar las soluciones o apoyos.



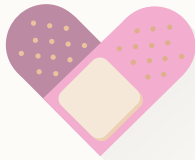
## RESPECTO:

Tener en cuenta que lo que experimenta la otra persona es muy válido respecto a sus tiempos, ritmos, al espacio personal, al silencio, sin emitir ningún juicio sobre el proceso. Cada persona es distinta, experimenta, siente y vive sus procesos de maneras diversas y únicas y validar estas diferencias es fundamental para que la otra persona se sienta respetada. Puedes utilizar frases como “sentir miedo es válido”.



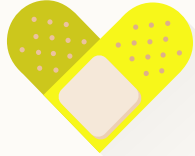
## ACOMPañAMIENTO:

La compañía puede darse de muchas formas: en silencio o hablando; con o sin contacto físico; de pie o sentadx. La compañía se logra según lo que la persona necesite en ese momento y por eso es valioso preguntar directamente cómo prefiere ser acompañadx.



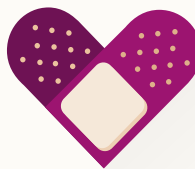
## CONTENCIÓN:

Encontrar la forma de recibir lo que te están contando y entregar tu acompañamiento, respeto, disposición, flexibilidad y escucha hará que otrxs se puedan sentir más comprendidxs y apoyadx.



## ACTIVISMO:

No eres igual a otrxs. Tomar acciones frente a la injusticia requiere de un manejo frente a los miedos, la rabia y la tristeza. Sacar fuerza para tomar acción y para sacar la voz por otrxs y por ti es un acto muy valiente. Sin embargo, para mantener esta fuerza es fundamental tu bienestar y comprender que en algunas ocasiones puedes ser tú quien necesite apoyo. ¡Valida el hecho de que a veces necesitas renovar fuerzas y para esto, un poco de sostén!

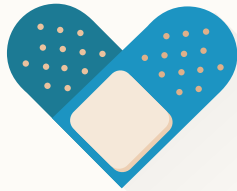


## RESPONSABILIDAD:

El uso de este botiquín implica ser responsable. Estamos tomando acciones ante crisis emocionales que implican un estado de vulnerabilidad. Es decir, necesitamos tener en cuenta que el material tiene un uso de primer acercamiento; si éste no fuera suficiente, es síntoma de que se debe acudir a profesionales de salud mental.

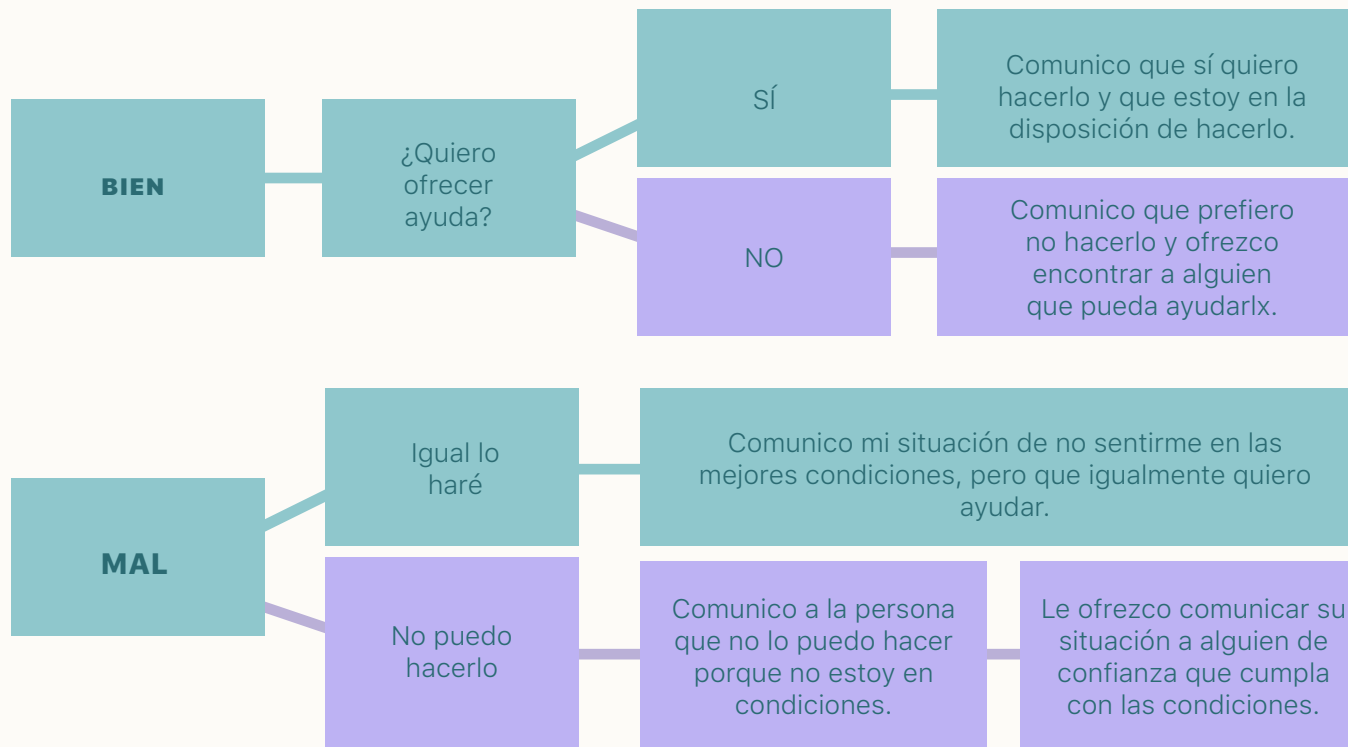


Es fundamental conocer si realmente estás dispuestx a ofrecer apoyo. Es válido que no te sientas motivadx o capacitadx para hacerlo sea por la razón que sea. Así que siempre revisa tu estado emocional y disposición a la hora de ayudarte a ti mismx o a otrxs. Esta es una autoevaluación que te ayudará a determinar tu estado al momento de apoyar:

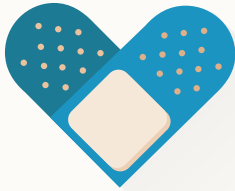


## *Autoevaluación para la persona que va a guiar la utilización del botiquín.*

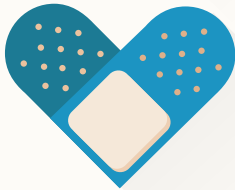
Teniendo en cuenta los elementos anteriores de acompañamiento, respeto, contención, activismo, ofrecer, escucha, flexibilidad, disposición y responsabilidad; puedes hacerte la siguiente pregunta antes de usar el botiquín para ayudar a otra persona: **¿cómo me siento para ofrecer ayuda?**



## CONSEJOS:



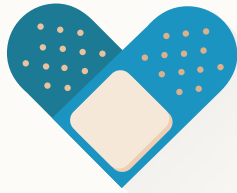
**Cuando sentimos que no estamos bien para ofrecer ayuda, pero igual lo hacemos.** Es fundamental que si el apoyo que ofrecemos se mantiene durante un periodo largo de tiempo y nos comenzamos a sentir abrumadxs y agotadxs con esta situación, podamos buscar apoyo también para nosotrxs. Puede ser alguien que nos escuche, alguien con quien podamos compartir lo que sentimos frente a la crisis emocional que tenemos frente a nosotrxs.



**Cuando comenzamos sintiéndonos bien, pero después aparece el agotamiento.** En esta situación es recomendable buscar a una o más personas que ayuden y creen una red más amplia de apoyo para la otra persona.

**RECUERDA QUE ES VÁLIDO ABRUMARSE CON LAS EMOCIONES DE OTRAS PERSONAS Y POR LO TANTO**

*también es importante buscar ayuda en este caso.*



## Autoevaluación para la persona que quiere utilizar el botiquín de forma individual.

Para utilizar el botiquín es fundamental que te hagas la siguiente pregunta: **¿cómo me siento para utilizar el botiquín por mi propia cuenta?**



**ES MUY VÁLIDO SI SIENTES QUE HABLAR SOBRE TUS EMOCIONES  
A OTRAS PERSONAS ES EXPONERTE.**

**SIN EMBARGO, ES MUY IMPORTANTE  
RECONOCER QUE PEDIR AYUDA ES UN GRAN  
PASO PARA CUIDARSE.**

*A veces encontrar soluciones requiere  
de personas con otras visiones, perspectivas e ideas.*



# PRIMEROS AUXILIOS *psicológicos*

El botiquín, como su nombre indica, es un compendio de herramientas para aplicar un primer auxilio. Por tanto, conocerlos es esencial. Los primeros auxilios psicológicos consisten en un primer acercamiento para disminuir la crisis emocional de una persona, pero no para realizar un tratamiento o para encontrar todas las soluciones de inmediato. Es decir, es la ayuda que se presta en una situación de emergencia emocional. A continuación podrás profundizar dentro de algunos conceptos fundamentales como el de higiene mental, la identificación de emociones, el reconocimiento de heridas emocionales y la forma de combatirlas en una primera instancia.



# HIGIENE EMOCIONAL, *limpieza mental*

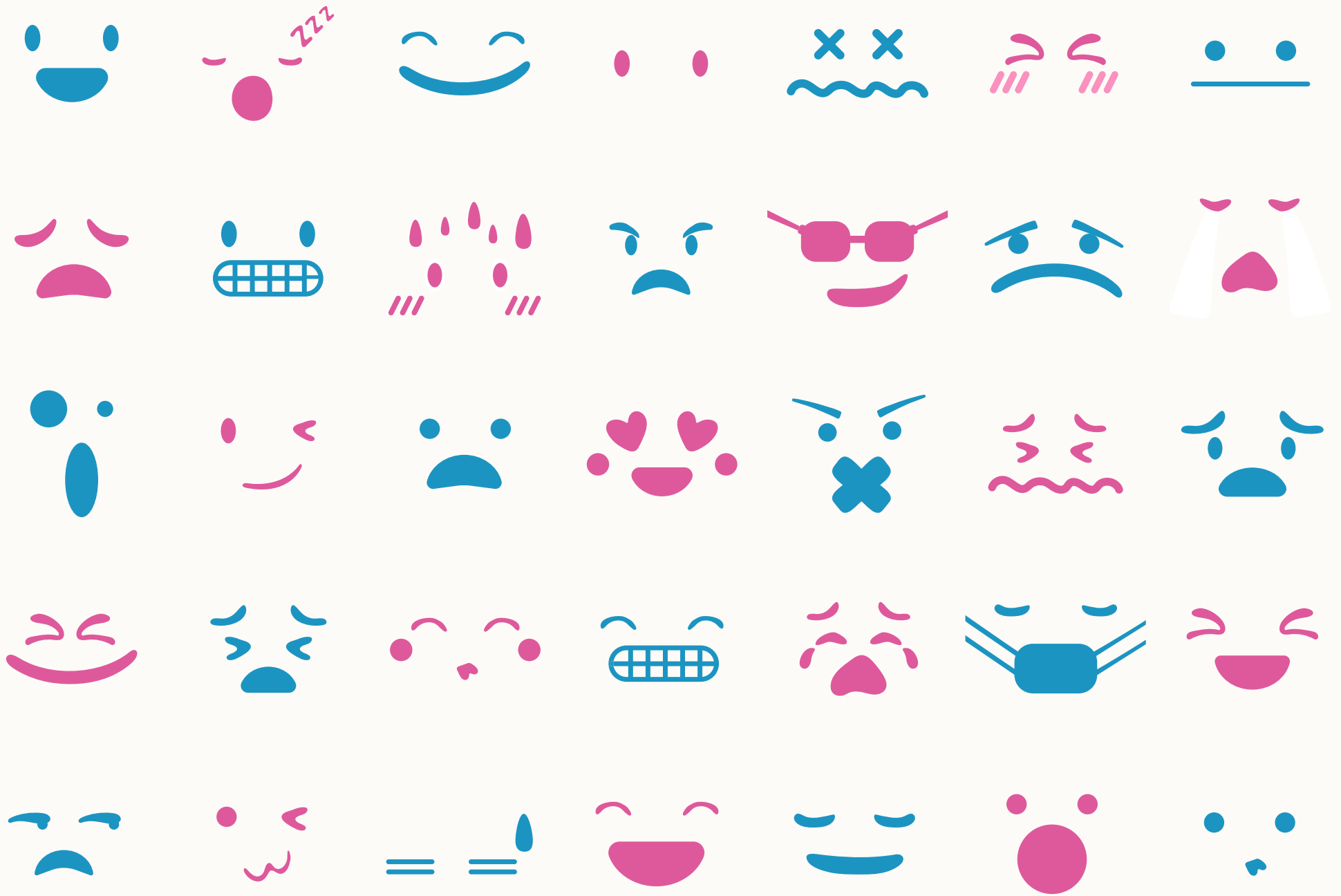
La higiene emocional se trata de un conjunto de hábitos y estrategias para enfrentarnos a las emociones que nos generan un malestar. Así como protegemos nuestra salud física cuando nos caemos y nos salen moretones, tenemos un resfrío o nos hacemos una herida, también debemos pensar en cómo evitar o reaccionar ante situaciones que nos generan malestar emocional, en nuestros sentimientos y/o mente.

Para poder protegernos a nivel mental y emocional es fundamental conocer más sobre las emociones, saber identificar cuándo las sentimos y, sobre todo, saber si necesitamos hacer algo con lo que sentimos.

## *¿Qué son las emociones?*

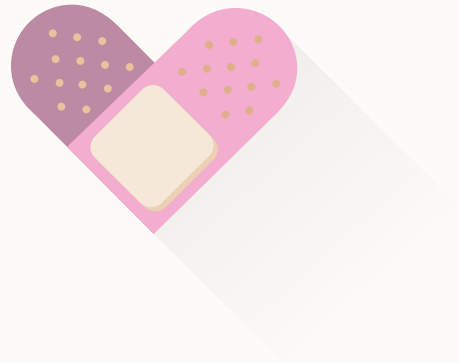
Existen seis emociones primarias, son como los colores primarios. Son aquellas que al combinarse pueden generar nuevas emociones más complejas. Éstas son: desagrado, miedo, sorpresa, alegría, rabia y tristeza.

Estas emociones son respuestas tanto emocionales como físicas que tenemos frente a ciertos estímulos. Son adaptativas, quiere decir que las utilizamos para sobrevivir y cuidarnos. Por ejemplo, el miedo nos protege de situaciones riesgosas tanto físicas como emocionales. Si alguien nos violenta de manera emocional, su cercanía nos dará miedo. Ninguna emoción es negativa, sin embargo, la forma y momento en la cual la sentimos puede generarnos malestar.



Existen multitud de emociones y todas suponen una reacción psicofisiológica. Por esto es fundamental identificar lo que sentimos, porque nuestro cuerpo y nuestra mente nos están alertando de algún estímulo que puede influir en nuestro comportamiento y usarla de forma beneficiosa aumentando nuestro bienestar. Al igual que poder identificar las emociones de otros nos permitirá relacionarnos con mayor facilidad.





Por ejemplo, si reconocemos la emoción de alegría y qué la ha generado, podremos comprenderla y repetir situaciones similares para sentirnos bien; o, si vemos que alguien siente tristeza, podemos actuar ofreciendo nuestra ayuda o compañía.

Por otra parte, existen sentimientos o sensaciones que comprenden y agrupan algunas emociones como lo es la culpa, el pudor, el rechazo, la soledad, el fracaso, el amor, la ansiedad, entre otras y en las cuales podemos estar atentxs a nuestro bienestar o malestar psicológico, y tomar acciones para mantenerlas o modificarlas.

**Profundiza y conoce más acerca de las emociones en [este link](#).**

# HERIDAS *emocionales*

Teniendo en cuenta lo que son las emociones, las heridas emocionales tienen que ver con sensaciones de malestar emocional como el fracaso, la culpa, la soledad y el rechazo, entre otras, y que, al prolongarse en el tiempo, acaban dejando huella.

Por ello se deben atajar de inmediato, antes de que afecten al desempeño de actividades cotidianas.<sup>2</sup>

Todas las personas acaban teniendo heridas en torno a las emociones y experiencias de vida. **Tranquilx, hay solución.**

A continuación se encuentran algunos aspectos que te ayudarán a cuidar tus heridas y las de otras, e incluso a prevenirlas:

<sup>2</sup> "Por qué todos necesitamos practicar primeros auxilios emocionales", charla TED por Guy Winch (psicólogo).  
[https://www.ted.com/talks/guy\\_winch\\_why\\_we\\_all\\_need\\_to\\_practice\\_emotional\\_first\\_aid?language=es](https://www.ted.com/talks/guy_winch_why_we_all_need_to_practice_emotional_first_aid?language=es)

# PON ATENCIÓN AL

## *dolor emocional*

Los efectos que nos causan ciertas situaciones se traducen en señales que podemos leer. Así como el dolor físico es una alerta, también lo es el dolor emocional y debemos poner atención y cuidar estos dolores emocionales antes de que se conviertan en una herida emocional más grave.

Las señales que se identifican con el dolor emocional de una persona pueden ser: irritabilidad, llanto, alteración en el sueño o en la alimentación, angustia, ansiedad, comerse las uñas, tics nerviosos que no estaban antes, expresión de preocupaciones, dificultad para la concentración, entre otros.

Las señales a nivel grupal son: aumento de conflictos, alzar la voz, interrupciones, burlas, ignorar a otros dentro del grupo, separación de personas dentro del mismo grupo (bandos), irritabilidad entre las personas del grupo, manifestación del deseo de no ver a algunas personas del grupo, etc.

Aquí puedes consultar los capítulos de [ANSIEDAD](#), [DEPRESIÓN](#) y [CRISIS DE PÁNICO](#)

## *Enfócate en lo positivo*

El fracaso puede llevar a nuestra mente a fijarse más en lo que no puedes hacer, que en aquello de lo que sí eres capaz. Esto quita energía, nubla las ideas y pensamientos positivos y reduce la confianza para volver a intentarlo. Y, cuando dejas de intentarlo, la dificultad de lograr lo que quieres aumenta haciendo que te sientas más incapaz, y así se convierte en un círculo vicioso donde empiezas asumiendo que vas a perder.

Pero ¿cómo frenar este círculo vicioso? Para cortar con esto puedes hacer una lista de todas aquellas cosas que sí puedes hacer, que sí puedes controlar y que sí dependen de ti. Así, la próxima vez que lo intentes, pregúntate: *“¿qué puedo hacer diferente y mejorar para ese próximo intento?”*. Así te concentrarás en soluciones y recursos que tienes dentro de ti.

Conocer tus capacidades y tus posibilidades ayuda a cultivar y cuidar tu autoestima. Lo mismo sucede a nivel grupal, cuando el grupo está teniendo conflictos es importante enfocarse en lo que tiene para ofrecer cada persona del grupo, en cómo todos pueden aportar alguna cualidad propia para solucionar los conflictos.

## **No dejes que tus pensamientos negativos tomen el poder** *empodera tus acciones positivas*

Cuando comienzas a plantar semillas de pensamientos negativos dentro de tu mente y esto aumenta el cultivo de angustia, malestar y desesperanza, quiere decir que es hora de encontrar otras semillas positivas y lograr sembrar aquello que te genere bienestar. Quedarse enredado en los mismos pensamientos y repetirlos una y otra vez en tu mente sólo hará que tengas más dolor emocional. Para lograr salir de ahí, dale un espacio a tus pensamientos negativos, déjalos que entren y no los juzgues. Acótalos y dale un gran espacio a momentos de relajación y distracción.

# EJERCICIOS PARA DAR UN ESPACIO ACOTADO

## *a tus pensamientos negativos*

### **Ejercicio 1:**

Encuentra un espacio cómodo y una postura cómoda. Cierra los ojos, haz una o dos respiraciones profundas y permite que los pensamientos entren a tu mente sin juzgarlos, solamente déjalos pasar y obsérvalos. Para salir del ejercicio, nuevamente realiza dos respiraciones profundas y luego abre los ojos. Puedes hacer esto durante un par de minutos.

### **Ejercicio 2:**

Si sientes mucha tristeza, llora y desahógate durante un tiempo (pueden ser 10 minutos, recuerda acotar el espacio que concedes a tus pensamientos negativos). Cuando acabe este tiempo, haz algo que te gusta o que te relaje. Realiza una actividad como yoga, ver series o películas que te gusten, comer algo rico, estar acompañadx de alguien con quien te sientas bien, ir al teatro, caminar, escribir, leer, hacer ejercicio, dibujar, entre otras actividades.



## *Encuentra sentido a la pena*

En muchas situaciones de la vida perdemos algo o a alguien. Un trabajo, una persona cercana o un amor y esto puede generar muchísimo dolor, bloquearnos, nublarnos y dejar heridas muy profundas a nivel emocional.

No existen tiempos precisos para estimar cuándo debes sufrir esa pérdida o durante cuánto tiempo, ya que cada duelo se vive de distintas formas. Sin embargo, puede generarte mucho malestar el hecho de mantenerte en un profundo dolor y no tomar acciones para convivir con él. Es por esto que podrías encontrar otra forma de entender y ver la pérdida para que puedas reducir la intensidad del dolor o modificar la emoción.

Por ejemplo, todas las pérdidas traen cambios y puedes influir en algunos de ellos. Así que pregúntate:  
*"¿qué oportunidades me está brindando esta pérdida?"*

## **No dejes que la culpa te encierre** *durante demasiado tiempo*

La culpa también podría ser útil, ya que en una dosis adecuada puede impulsarte a solucionar algo de lo que eres responsable, o podría ser una oportunidad para generar cambios y hacerlo mejor. Por ejemplo, puede llevarte a pedir disculpas o a solucionar alguna situación problemática en la cual has participado. Pero cuando la culpa es excesiva y te encierra durante mucho tiempo se convierte en algo tóxico, desgasta tu energía y te distrae de la búsqueda del bienestar personal.

El mejor remedio para la culpa es pedir perdón. Sin embargo, puede que ya lo hayas hecho, y la tensión aún no desaparezca. Sucede que no puede ser solo decir *"discúlpame"*, ya que es muy importante reflejar una empatía genuina sobre cómo se siente la otra persona, es decir, concentrarse más en expresar que comprendes cómo afectó al otro y no explicaciones sobre por qué lo hiciste.

Podrías tener en cuenta que para lograr dar explicaciones puedes tener en cuenta los siguientes pasos: reflexionar, pedir disculpas, reparar y cambiar comportamientos consecutivamente.



Para poder explicar lo que has hecho necesitas reflexionar sobre lo que ha pasado, lo que ha detonado en ti algún comportamiento, reconocer las emociones que te movieron a reaccionar de determinada manera y empatizar con cómo pudo sentirse la otra persona. Todo esto te llevará a una disculpa centrada en la reparación y en hacer sentir mejor a la otra persona, lo cual quiere decir que dejarás una propuesta del cambio a futuro para que esto no se vuelva a repetir<sup>3</sup>.

Por otra parte, existen situaciones en las que otras personas te pueden hacer sentir culpable y realmente no ser tú quien tenga la responsabilidad dentro de una acción negativa hacia otra persona. Por ejemplo, cuando estés en una relación tóxica donde te manipulen y socaven tu autoestima e identidad. En caso de que tengas la duda de si has tenido la culpa, conversa sobre esta situación con personas que te aprecien y te hagan ver que no tienes nada de qué preocuparte. Procura dejar que sean otrxs quienes se hacen cargo de sus acciones, tú no tienes por qué hacerte cargo de las malas acciones de otrxs.

<sup>3</sup> "How To Give A Good Apology Part 1: The Four Parts of Accountability", por The Apology Lab. Diciembre, 2019.  
<https://leavingevidence.wordpress.com/2019/12/18/how-to-give-a-good-apology-part-1-the-four-parts-of-accountability/>

## Trabaja en *tus habilidades*

La fortaleza, valentía y resiliencia son aspectos que influyen en tener una mayor habilidad para el manejo de las diferentes situaciones problemáticas que nos pone la vida. Aceptar las dificultades como parte de la vida y como oportunidades de cambio permiten mayor facilidad para encontrar soluciones. Tener flexibilidad para adaptarse a situaciones complejas o para salir de ellas. Estar en búsqueda de la conciencia y presencia de nuestras emociones sin juzgarlas también es un apoyo para encontrar la calma y enfrentarse a diferentes problemáticas, permitiendo estar motivadx para encontrar soluciones.

*Reconocer nuestras redes de apoyo y pedir ayuda*  
genera un ambiente de mayor seguridad para toma  
**decisiones y acciones frente a nuestros problemas.**

Estos aspectos de fortaleza, valentía y resiliencia se pueden trabajar a través de cuidar tu autoestima, expresarte, mantener la mente en el futuro para encontrar soluciones y nuevas posibilidades ante los problemas con el fin de superarlos y sobrellevarlos de forma positiva para un mayor bienestar.

Existe un material de primeros auxilios psicológicos realizado para el equipo de **Diversxs Chile** llamado *Manual de Herramientas de Contención* y aunque fue diseñado basado en las necesidades de dicho equipo, es una herramienta válida y adaptable a cualquier otro contexto ante crisis emocionales y que se detiene puntualmente en conceptos como la escucha activa y la actitud empática a la hora de apoyar a alguien más.

**[DESCÁRGALO AQUÍ](#)**



# PASO A PASO

*para entregar apoyo*

A continuación encontrarás una guía con los pasos a seguir en el proceso de ayudar a una persona en su crisis emocional. Para ello se tendrá en cuenta la forma en que la persona pide ayuda, la evaluación de riesgos de la crisis emocional y, por lo tanto, el tipo de ayuda que necesita para, finalmente, evaluar las redes de apoyo.

# Formas en las que pueden pedir tu ayuda

**Cuando se acercan a ti:** por ejemplo, cuando una persona se acerca a ti a pedirte ayuda y te quiere comentar que no se ha sentido bien emocionalmente durante los últimos días y no sabe qué hacer. Previa autoevaluación, estos son los pasos que podrías dar:



**Cuando alguien te comenta que otra persona necesita ayuda:** esto sucede cuando alguna o varias personas han notado que alguien a quien conocen no se siente bien, se le ve llorando mucho desde hace varios días y sólo menciona que no se siente bien. Estos son los pasos que podrías dar:



# EVALUACIÓN DE *riesgos*

A continuación están los factores cuya sumatoria podría desembocar en un acercamiento al suicidio.  
Observar y tener en cuenta:

- Enfermedades mentales.
- Depresión.
- Desesperanza.
- Consumo problemático de alcohol y/o drogas.
- Pensamientos y comportamientos inusuales, o confusión sobre la realidad.
- Rasgos de personalidad que generan, de manera intensa, una relación inestable o problemática con la ley.
- Intento de suicidio previo, historia familiar de intento de suicidio o de trastorno mental grave.
- Enfermedad física o dolor crónico y grave.
- Duelo amoroso, duelo por una persona cercana, duelo por pérdida de una mascota.
- Pérdida o falta de dinero.
- Situación de calle.
- Planificación de un suicidio: tener el método, lugar y contexto claro.
- Ideación suicida: hablar del deseo de querer morir, desaparecer o querer suicidarse.
- Violencia física o psicológica constante.
- Abuso sexual.
- Vulneración de derechos.
- Evento traumático de tipo individual o social.

Debido a la discriminación y violencia que experimentan las personas LGBTIQ+ existen factores de riesgo particulares para esta población. A continuación se muestran los factores de riesgo en salud mental de personas LGBTIQ+ que se suman a la lista de riesgos comunes:

- Depresión.
- Ansiedad.
- Bullying LGBTIQ+ fóbico.
- Cyberbullying LGBTIQ+ fóbico.
- Expresarse negativamente de sí mismx por el hecho de ser una persona LGBTIQ+.
- Rechazo familiar: expulsión de la casa, lenguaje negativo, aislamiento, violencia física o verbal.
- Miedo al rechazo familiar.
- Rechazo social.
- Espacios heteronormados, donde existe invisibilización de expresiones e identidades: a nivel laboral, educativo, el sistema de salud, espacios tanto públicos como privados.
- Carencia de profesionales de la salud con las competencias para entregar una atención libre de discriminación y de calidad.
- Carencia de espacios afirmativos.

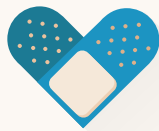
En la siguiente tabla podrás evaluar el riesgo o crisis emocional que tiene la persona en relación al número de factores que presenta:



TIPO DE RIESGO	DESCRIPCIÓN DE RIESGOS	TIPO DE AYUDA SUGERIDA
SIN RIESGO	<p>Emociones identificadas: tristeza, frustración, miedo, culpa o rabia debido a una situación que tiene un final claro. Link a <a href="#">EMOCIONES</a> y <a href="#">HERIDAS EMOCIONALES</a></p> <p><i>Por ejemplo: frustración durante el día porque no pudo cumplir con una tarea en alguna institución educativa, sin embargo, tendrá la oportunidad de repetirla y mejorar.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El Botiquín Emocional puede ofrecer herramientas de apoyo adecuadas.</li> <li>- Entrar en contacto con redes de apoyo. Link a <a href="#">REDES DE APOYO</a></li> </ul>
RIESGO BAJO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando se identifica al menos un factor de riesgo.</li> <li>- Presencia de emociones con un impacto negativo en la persona, pero sin ideación ni planificación de un suicidio. Link a <a href="#">SUICIDIO</a></li> <li>- Hay redes de apoyo presentes y percibidas por la persona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El Botiquín Emocional puede ofrecer herramientas de apoyo adecuadas.</li> <li>- Entrar en contacto con redes de apoyo. Link a <a href="#">REDES DE APOYO</a></li> </ul>
RIESGO MEDIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando se presentan entre 2 ó 4 factores de riesgo.</li> <li>- No hay planificación o ideación suicida pero sí desesperanza y culpa. Link a <a href="#">SUICIDIO</a></li> <li>- Sumado a esto la persona no percibe una red de apoyo clara.</li> </ul>	<p>Puede que el Botiquín Emocional sea un primer acercamiento, pero es muy probable que sea necesaria la intervención de algún profesional del área psicosocial.</p>
RIESGO MEDIO - ALTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando se presentan 5 factores de riesgo.</li> <li>- Existe ideación suicida pero sin planificación. Link a <a href="#">SUICIDIO</a></li> <li>- Hay pocas o ninguna red de apoyo percibidas por la persona. Link a <a href="#">REDES DE APOYO</a> y actividad <a href="#">EL APOYO ESTÁ EN MI MANO</a></li> </ul>	<p>La persona necesita asistencia de profesionales psicosociales o de la salud mental.</p>
RIESGO ALTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando hay más de 6 factores de riesgo presentes.</li> <li>- Existe planificación suicida. Link a <a href="#">SUICIDIO</a></li> <li>- No hay redes de apoyo percibidas por la persona. Link a <a href="#">REDES DE APOYO</a> y actividad <a href="#">EL APOYO ESTÁ EN MI MANO</a></li> </ul>	<p>La persona necesita ser llevada a urgencias hospitalarias y necesita de atención inmediata por profesionales de la salud mental. El suicidio es igual de serio a un infarto y precisa de atención inmediata.</p>

# *Recuerda que la vulneración de derechos* **es una situación más compleja** que una crisis emocional.

Las crisis emocionales sólo son un efecto de este tipo de situaciones y es muy importante que puedas tener una guía clara sobre las acciones que podrías tomar si así lo deseas. Para comprender mejor el estado de crisis emocionales que emergen, puedes profundizar en el tipo de emociones que estás sintiendo y los riesgos que esto pueda conllevar (Link a [EMOCIONES y RIESGOS](#)). Si conoces alguna persona que haya o esté viviendo una situación de vulneración de los derechos humanos:



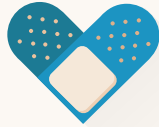
Empatiza con la persona, escúchala y coméntale que es muy importante que sepa que lo que vivió o está viviendo tiene un nombre y no está bien. Que es fundamental que conozca sus derechos frente a esta situación.



En caso de que te encuentres dentro de una organización, institución o empresa, acude a las autoridades o personas correspondientes que permitan orientarte a tomar decisiones frente a la situación.



En caso de que te encuentres solx, en un espacio público o privado, es muy importante que acudas a los apoyos ofrecidos en tu país y a las autoridades correspondientes. Es probable que puedas encontrar este tipo de recursos directamente en páginas de internet del gobierno, de ministerios, organizaciones sociales o incluso de la policía. Sin embargo, las instituciones que apoyan en caso de vulneraciones de derecho, pueden variar según tu país o región.



Las instituciones y organizaciones tanto públicas como privadas suelen tener protocolos de acción frente a la vulneración de derechos. En caso de que no cuenten con ello, acude directamente a las autoridades o instituciones competentes en tu país o región y, además, exige que se tengan protocolos de acción frente a estos casos, ya que es más fácil poder apoyar y guiar a una persona cuyos derechos han sido o están siendo vulnerados.



Para enfrentar y tratar este tipo de crisis emocionales es muy importante encontrar un apoyo profesional tanto legal como de la salud mental. Si perteneces a alguna institución, organización o empresa es probable que conozcan redes de apoyo profesionales competentes para el manejo de este tipo de situación.



La situación de vulneración de derechos puede ser constitutiva de delito, lo que puede significar la necesidad de denunciar el hecho frente a las autoridades competentes y correspondientes de tu país o sector en el que residas.



# *Evaluación* **DE REDES DE APOYO**

Una red de apoyo se conforma por personas, grupos de personas o instituciones que son capaces de brindarnos su apoyo tanto a un nivel emocional como material. Es importante tener en cuenta que existen diferentes personas y diversidad de grupos o instituciones que ofrecen distintas formas de apoyo en función de las necesidades: salud, sustento económico, vivienda, soporte emocional y cariño, comida, entre otras.

Por ejemplo, podemos tener una red de apoyo a nivel familiar, social, laboral, educativo, comunitario o en el sistema de salud, entre otros. Estas redes suelen estar conformadas por una o varias personas con quienes mantenemos un contacto frecuente y que forman parte de nuestras vidas.

Es fundamental conocer las diferentes redes de apoyo que rodean a una persona porque cuanto más ayuda y mayor cariño podamos recibir, podremos encontrar mejores soluciones y sostenerlas en el tiempo. Cuando las personas que conforman nuestra red de apoyo nos acompañan a sobrellevar una crisis emocional es más fácil volver a pedir ayuda y que sepan cómo apoyarnos en una futura crisis.

## CONSEJOS SOBRE ACCIONES Y ACTITUDES frente a las crisis emocionales.

*Estos consejos pueden ser utilizados contigo mismx o con otrxs.*

- No tienes que ofrecer ayuda ni apoyo que no puedas dar.
- Una de las mejores formas de ayudar es encontrando soluciones, ofreciendo redes especializadas que puedan apoyar en una problemática específica. Podrías construir una base de datos de redes de apoyo profesionales en caso de necesitarlas.
- Es fundamental conocer las redes de apoyo para saber cuál se adapta mejor a las necesidades de la persona. Es por esto que puedes realizar un listado de redes en equipo.
- Siempre que alguien se acerque a pedirte ayuda, agradece a la persona por la confianza que está teniendo contigo.
- Si te sientes abrumadx o incómodx con la crisis emocional de la persona, puedes manifestarlo de la siguiente forma: *“gracias por confiar en mí, pero creo que no soy la persona indicada para ayudarte en esta situación, así que te puedo recomendar que hables con...”*. Y facilitar el acercamiento con la persona sugerida, como intermediarix.
- Si te ves afectadx emocionalmente por alguna situación que te comente otrx, significa que estás empatizando con su situación y esto no debes esconderlo, al contrario, puedes decir algo como lo siguiente: *“me pone muy triste lo que me cuentas y por eso creo que te puedo ayudar a buscar el mejor apoyo en este momento”*. O muestra que a través de esta empatía te preocupa su bienestar y ofrece un apoyo.

- Pueden designar a una persona clave que tenga más conocimientos o que quiera ser designada para enfrentarse a este tipo de situaciones de crisis emocionales. De esta manera, cada vez que alguien necesite apoyo ya saben a quién pueden acudir. Especialmente en grupos.
- Cuando percibas o sientas que alguien no se siente bien (angustia, miedo, tristeza o rabia) puedes acercarte a conversar de las siguientes formas:
  1. Dile a la persona que has percibido alguna emoción, frase o actitudes que te llaman la atención.
  2. Pregunta si la persona necesita ayuda a través de una frase como: *“Quisiera hablar contigo, por favor dime si me equivoco, pero te he notado triste y quisiera saber si necesitas ayuda”*.
- Cuando escuches de situaciones en las que la persona se esté haciendo daño o pueda hacer daño a otrxs:
  1. Acércate de inmediato a la persona, vayan a un lugar donde puedan hablar a solas y dile que notas que algo pasa y ofrece ayuda.
  2. Cuando alguien está hablando de hacerse o haberse hecho daño no está haciendo un *“llamado de atención”*, está pidiendo ayuda. Así que si tú lo notas, ofrécele tu ayuda.
- Recuerda que no hay remedios mágicos. Sin embargo, conocerte más a ti mismx y ser constante con aquello que genera bienestar, pueden ayudar inmensamente en la salud mental propia y de la persona a la que quieras ayudar.
- Identificar qué, cuándo, cómo y dónde es lo que ha servido anteriormente para lidiar con emociones, sentimientos, pensamientos y crisis puede ayudar a tener más herramientas propias para utilizarlas cada vez que sean necesarias.
- Pedir ayuda no es fácil, pero es necesaria cuando estamos heridxs emocionalmente. Sin embargo, si te cuesta mucho trabajo, genera una lista de instituciones con apoyos psicosociales donde puedas recibir apoyo profesional. Esta lista puedes hacerla con tu equipo o a nivel individual. Y solicita que dentro de esta ayuda profesional consideren el desarrollo de nuevas relaciones sociales y familiares de apoyo.

# *Actividad*

## EL APOYO ESTÁ EN MI MANO

**Objetivo:** identificar redes de apoyo familiares, profesionales o sociales para enfrentar la situación actual o futuras.

**Tiempo requerido:** 10 minutos (individual o en parejas) o 40 minutos en grupo.

**Metodología:** individual o con otrx que necesite apoyo. Si se realiza en grupo, es fundamental que cada persona tenga 10 minutos para desarrollar sus ideas y luego dejar unos 30 minutos para compartir con el resto del grupo.



### **DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:**

**Paso 1:** Crea una mano de papel donde puedas escribir o realízalo directamente en tu mano, escribiendo sobre la piel.

**Paso 2:** En al menos un dedo debes mencionar un lugar o persona en quien puedas confiar y comentar lo que te está pasando: el problema o crisis que tienes. Puedes escribir este problema o crisis en la palma de la mano.

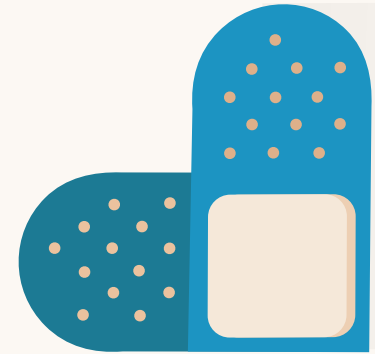
**Paso 3:** En al menos un dedo debes mencionar un lugar o persona que conozcas que pueda apoyarte de formas materiales (dinero, comida, techo, agua).

**Paso 4:** En al menos un dedo debes mencionar un lugar o persona que conozcas que puede apoyarte en formas emocionales (que te divierte, te distrae, te hace sentir mejor).

**Paso 5:** Haz conciencia de las redes con las que cuentas y utilízalas.

- Si cuentas al menos con tres o más dedos de esta mano con personas y lugares que cumplan todos estos tipos de apoyo, eres una persona muy afortunada y no debes dudar en acudir a ellos.
- Si cuentas con 2 ó 1 dedo, es muy importante que acudas a estas personas y lugares en caso de ser necesario. Y debes procurar encontrar más relaciones y lugares que puedan servirte como apoyo.
- Si consideras que no cuentas con ninguna persona o lugar, procura buscar al menos un lugar donde haya profesionales psicosociales disponibles.





## CONSEJOS:

- Es común contar con pocas personas o lugares a quien pedir ayuda, pero necesitamos ser más conscientes de las relaciones en las que estamos y lo necesario que es contar con personas o lugares a quienes podemos pedir ayuda. Pedir ayuda es fundamental para lograr encontrar soluciones.
- Esperamos que este ejercicio te pueda hacer conocer mejor tus redes y proponerte encontrar y conocer lugares o personas a quienes sí puedas acudir cuando más lo necesites.
- Puedes escribir algunas personas o lugares que consideres que podrían apoyarte, pero que tal vez necesitas acercarte más a estas relaciones y fortalecerlas.
- Tus redes pueden variar con el tiempo debido a que puedes construir nuevas relaciones, dejar atrás algunas, fortalecer otras; también puede deberse a crecer o cambiar del lugar en donde vives.

# *Aspectos y situaciones* **ANTE UNA CRISIS EMOCIONAL**

En este apartado se profundizará en algunas temáticas evaluadas -dentro del levantamiento de necesidades del equipo *Diversxs*- como aquellas afecciones que se perciben con mayor frecuencia en crisis emocionales así como situaciones específicas que pueden agudizarlas (rechazo familiar, relaciones amorosas tóxicas, etc.). Estas son las temáticas a tratar:

- Ansiedad, depresión y suicidio
- Relaciones y situaciones sociales, relaciones familiares, sexualidad y afectividad
- Relaciones de equipo y facilitación de talleres
- Emergencia sanitaria: el caso de la COVID-19

# ANSIEDAD

La ansiedad es un mecanismo para permanecer alerta frente a situaciones complejas en donde hay riesgos. Es una sensación adaptativa que nos permite sobrevivir y que algunas personas experimentan en diferentes medidas. Esto quiere decir que, en pequeñas dosis y en los momentos necesarios, este sentimiento es de mucha ayuda para nuestro bienestar. Sin embargo, al mantener una preocupación persistente y excesiva frente a la incertidumbre o el miedo a ser heridos tanto físico como psicológicamente, aparece la ansiedad de manera negativa.

# ANSIEDAD

La ansiedad puede ser un síntoma, un rasgo de la personalidad o un trastorno. Es por esto que es fundamental distinguir entre: tener algunos síntomas que nos afectan o muchos síntomas que son cada vez más persistentes y que se presentan en diferentes aspectos de la vida cotidiana. Si se mantienen en el tiempo pueden llegar a convertirse en trastornos. En caso de ser así, merece ser tratado directamente con profesionales de la salud mental.

Siendo activistas podemos enfrentarnos a diferentes situaciones complejas, riesgosas y que nos exponen y ponen en riesgo nuestro bienestar psicológico. Por esto mismo, el miedo y la incertidumbre se presentan con facilidad. Conversa con tu grupo sobre aquello que les dé miedo, sobre aquello en lo que se sientan expuestxs y convengan estrategias para evaluar riesgos, planificar acciones para cada situación y hablen de buenas prácticas y aprendizajes que hayan tenido al experimentar situaciones de riesgo. En caso de querer profundizar más acerca de la seguridad física tanto individual como colectiva, puedes acceder al capítulo de *Seguridad del manual Movilizando a la Diversidad: manual de formación de activistas por los derechos humanos y la diversidad sexual y de género de Amnistía Internacional.*

Cuando te ves en la situación de develar tu orientación sexual, expresión, identidad de género o algún tipo de relación amorosa que no sabes qué tipo de reacciones generará en otras personas, también puedes sentir ansiedad e incluso una crisis de pánico ya que te puedes sentir expuestx. Si tienes dudas alrededor de estas temáticas puedes dirigirte a profundizar en apartados específicos: **RELACIONES FAMILIARES, SEXUALIDAD y AFECTIVIDAD, RELACIONES SOCIALES.**

## *¿Cuáles son las señales de la ansiedad?*

**Existen señales tanto mentales como físicas:**

**Mentales:** preocupación constante, irritabilidad, cansancio, agitación, problemas para concentrarse y para conciliar el sueño.

**Físicos:** taquicardia, dificultad para respirar, sudoración excesiva, tensión muscular, mareo, desmayos, indigestión, dolor de cabeza.

## *¿Cómo manejar la ansiedad?*

**De manera individual o con otrx:** si tienes identificadas algunas de las señales de la ansiedad tanto físicas como emocionales es fundamental que puedas reflexionar con las siguientes preguntas, de esto dependerá el tipo de apoyo:

*¿Los síntomas aparecieron en una situación estresante?*

*¿Los síntomas han aparecido en más de una ocasión y al parecer no todas las ocasiones han sido complejas?*

*¿Tus preocupaciones han incrementado con el tiempo y cada vez se dan en más situaciones?*

*¿Es difícil para tu mente tener espacios de distracción donde no haya preocupaciones?*

**En caso de que la única respuesta con un "sí" sea la primera o la segunda pregunta** es fundamental que recuerdes para tí o para otrx lo siguiente:

- Existen situaciones que nos generan miedo e incertidumbre y debes tener conciencia de ello. ¿Cómo? Debes aceptar y valorar que el miedo te está poniendo alerta sobre posibles riesgos a los que estás expuestx.
- Conocer, identificar y reflexionar más sobre los sentimientos y emociones propias puede hacer que tengas mayor conciencia y comprensión sobre cómo funcionas frente a tus emociones en distintas situaciones. Y, al comprenderlas, puedas convivir con ellas de una mejor manera.
- Identificar situaciones similares que se hayan vivido y recordar cómo se trabajó la crisis con ellas y, sobre todo, identificar aquellas estrategias que sirvieron para sentirse mejor.
- Encontrar ejercicios de relajación muscular, ejercicios de respiración y actividades donde puedas distraerte o liberar tu mente.

### **PRUEBA CON ESTE EJERCICIO:**

Puedes escoger un lugar que te genere tranquilidad y acostarte boca arriba, cerrar los ojos y comenzar a escuchar o sentir los latidos de tu corazón, su ritmo. Luego, toma tres respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Imagina un lugar que consideres hermoso e imagínate caminando por allí durante un par de minutos. Después, antes de abrir los ojos, vuelve a realizar tres respiraciones iguales a las anteriores, abre los ojos y párate lentamente con tu quijada pegada a tu cuello, siendo así la cabeza lo último que levantas.

**En caso de que la mayoría de las respuestas tengan un "sí"** es fundamental que consideres lo siguiente bien sea para tí o para otrx:

- Comprender que no nos han enseñado estrategias para ver el miedo y la incertidumbre como algo positivo, al contrario, nos han enseñado que siempre debemos tener todo bajo control, tener respuestas para todo en nuestra vida y ser valientes en cualquier situación. Por lo tanto, es muy probable que estas emociones se apoderen de nosotrxs al no saber cómo convivir con ellas.
- Buscar apoyo con profesionales de la salud mental puede ayudar a conocer estrategias de prevención y acción frente a la ansiedad y evitar que se convierta en una situación más grave.

**Cuando se presente la ansiedad de una o varias personas dentro de un grupo,** asegúrate de tener en cuenta lo siguiente:

- Lo primero es evaluar si quieren abrir esta situación frente al grupo o si necesitan un espacio más privado y con alguien que les genere mayor confianza.
- En caso de querer abrirse con el grupo, es muy importante dejar en claro acuerdos sobre aspectos como la confidencialidad, la forma en la que la persona necesita ser escuchada (por ejemplo: sin interrupciones, sin preguntas, sin murmullos), la claridad en el tipo de apoyos que puede ofrecer el grupo. Por ejemplo: no son profesionales de la salud y no conocen mucho sobre la ansiedad; sin embargo, tienen disposición a escuchar, tal vez pueda gustarle algún consejo más que otro, tal vez sugerir la búsqueda de apoyo profesional.
- En caso de que todo el grupo tenga ansiedad por una misma situación, puede ser muy útil realizar una actividad estructurada para encontrar soluciones y tomar decisiones. Una tabla decisional, un análisis de acciones frente a la situación que genera ansiedad podrían ser algunas de las estrategias a utilizar. Puedes realizar la actividad **"encuentra las posibilidades" en este link.**

OTRAS FORMAS DE ANSIEDAD

**LAS  
CRISIS DE  
PÁNICO**



**Las crisis de pánico son un episodio de ansiedad.** Cuando ocurren muchas veces e interfieren en las actividades cotidianas, se trata de un trastorno de pánico. Las crisis de pánico suelen tener:

- Palpitaciones. Aceleración del ritmo cardíaco.
- Opresión en el pecho.
- Sudoración repentina, sofocos o escalofríos.
- Temblores.
- Ahogo y falta de control de la respiración.
- Sensación de desmayo.
- Entumecimiento y/u hormigueo.
- Percepción distorsionada del entorno.
- Miedo a morir, a que todo se acabe, a enloquecer.

## *Cómo manejar una crisis de pánico*

Dependerá de si la afrontamos **de forma individual/personal o con otrx:**

De forma individual:

- Reconoce cuándo ocurren estas crisis, ya que podrías encontrar aquello que las origina, para reconocerlas y prevenirlas.
- No trates de controlar tu cuerpo. Sólo intenta guiarlo a un lugar más tranquilo encontrando un espacio tanto físico como mental que te lo permita. Por ejemplo, pensar durante unos minutos en un lugar que te guste mucho, cerrar los ojos e imaginarte allí en ese lugar haciendo algo que te guste.
- Junto con el ejercicio de imaginar, encuentra un lugar físico con poco ruido si te es posible, donde haya poca gente y puedas apoyar a tu mente a estar más tranquila.
- Encontrar ejercicios de respiración y relajación.
- Encuentra compañía si la necesitas, explícale que se trata de una crisis de pánico y pídele aquello que sepas que te puede ayudar.

Para respirar podrías:

- Comenzar inhalando una vez por la nariz contando cuatro tiempos y exhalando por la boca muy lentamente contando ocho tiempos. El conteo de los números debe ser similar al tiempo de un segundo, no más rápido ni más lento. Este ejercicio no debe hacerse más de tres veces porque podrían aparecer mareos.
- Realizar un ejercicio llamado **El abrazo de la Mariposa** y para esto puedes dirigirte a [este link](#). Es una técnica muy fácil y accesible. Resulta muy útil para desbloquear sentimientos, recuerdos y/o pensamientos destructivos de nuestra vida.

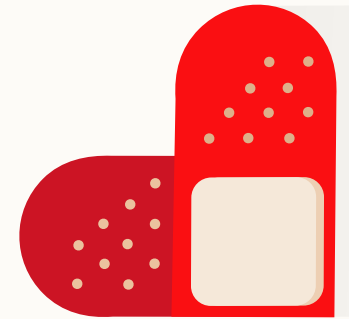
A otrx:

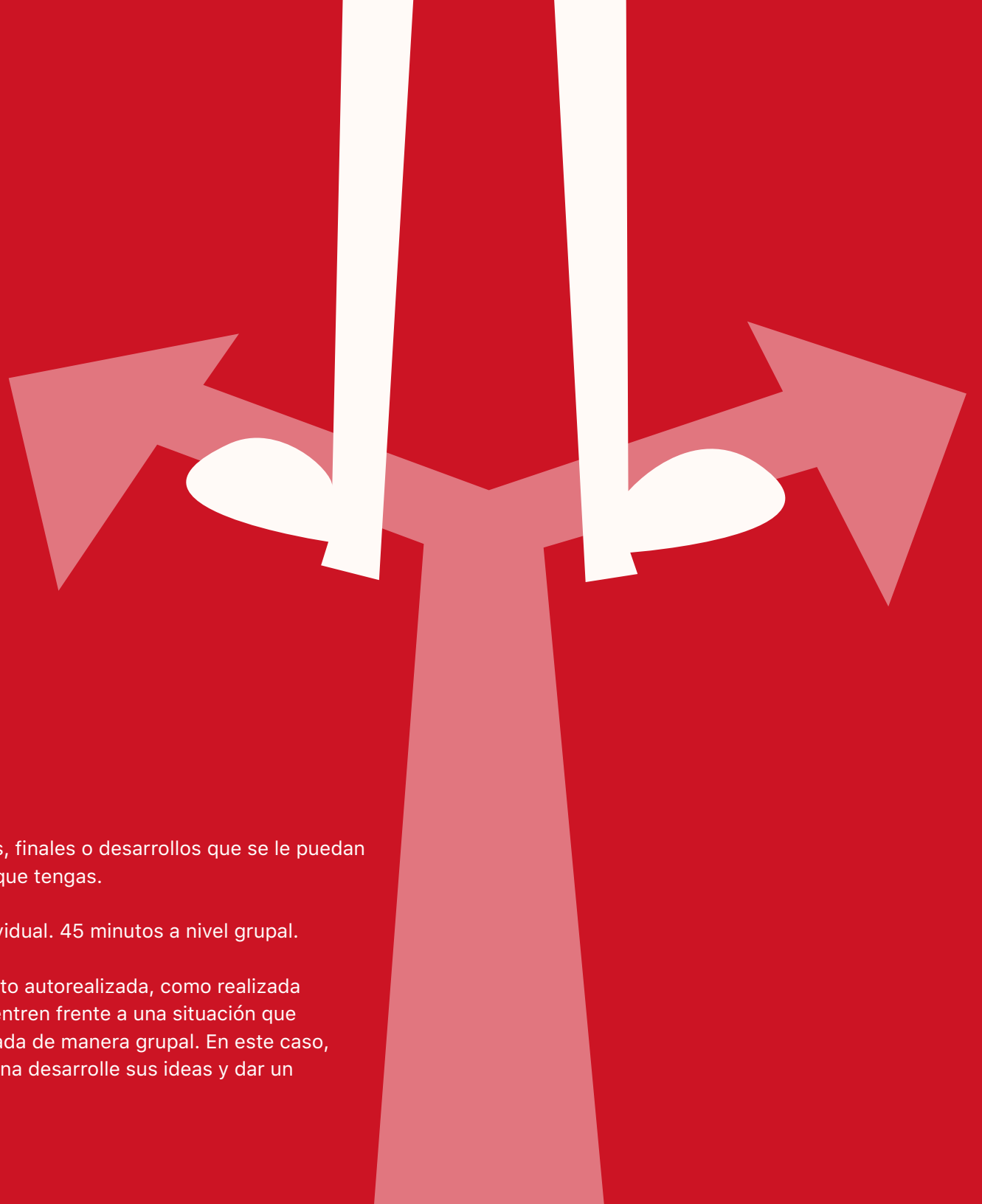
- No pretendas entender por qué la persona está así, aunque no te quede muy claro el por qué tiene una crisis, le puedes ayudar igualmente.
- No juzgues.
- Pregunta si necesita tu ayuda, si prefiere que otra persona le ayude, o si no requiere ayuda en el momento.
- Evita decir cosas como "relájate", "cálmate primero". Es importante decir cosas como "¿te parece si respiramos?", "¿necesitas que te traiga algo o que llame a alguien?", "¿necesitas mi compañía o prefieres estar solx?".
- Si la persona necesita ir a otro espacio donde estén más solxs o tú consideras que así debe ser, ofrece ir a otro espacio.
- En caso de estar en una actividad grupal donde pueden salir temas complejos como el abuso sexual, traumas, pérdidas, soledad, entre otros temas, pueden dejar elegida a una persona y un lugar para solicitar ayuda en caso de necesitarla.
- Invita a la persona a realizar un ejercicio de respiración como el descrito anteriormente. Si invitas a la persona a hacerlo contigo, es posible que sea aún más fácil para la persona respirar en los tiempos requeridos.

## CONSEJOS<sup>4</sup>:

- Recuerda que tener ansiedad no es tu culpa. La ansiedad puede incrementarse por situaciones de estrés y afecta a los pensamientos, acciones y emociones de las personas.
- Recuerda que reconocer cómo se manifiesta la ansiedad en ti y cuáles son los aspectos que te están impactando negativamente pueden hacer que la comprendas mejor y puedas tomar con mayor facilidad acciones sobre ella.
- Recuerda siempre encontrar un espacio que tanto tú como otras personas identifiquen como seguro para hablar de algo personal.
- Ten cuidado con los ejercicios de respiración con alguien que está presentando señales de ansiedad, porque podrías dificultar aún más su respiración e incrementar otros síntomas.
- Siempre invita con una voz calmada y pausada a que la persona respire, no la fuerces u obligues a calmarse o respirar. Si no puedes respirar tu solx, no te obligues, pide ayuda para que alguien te guíe y te acompañe durante la respiración.
- Es fundamental encontrar estrategias que desafíen los pensamientos de preocupación.
- No es fácil, pero dejar entrar la frase “no saber” como una posibilidad, también puede ser positivo para enfrentarse a la ansiedad.
- Hacer ejercicio y actividades de relajación muscular pueden ser de mucha ayuda cuando hay ansiedad.
- Hacer actividades escritas o conversadas, tanto a nivel individual como grupal, que desafíen las preocupaciones pueden ayudarte a ver soluciones con las cuales te sientas comodx y tranquilx. Para esto debes identificar el problema que te causa ansiedad, plantear diferentes soluciones y evaluar cual de estas es la mejor, la más realista, la más práctica y conveniente.
- No minimices ningún síntoma propio o de otra persona. Valida las emociones de miedo y la sensación de incertidumbre.

<sup>4</sup> Los consejos descritos en este apartado han sido extraídos de la Clínica de cursos online This Way Up (Sidney, Australia). Fundada por el Departamento de salud del gobierno australiano. Enlace: <https://thiswayup.org.au/how-do-you-feel/worried/#what-is>





## *Actividad*

# ENCUENTRA POSIBILIDADES

**Objetivo:** Canalizar las posibles respuestas, finales o desarrollos que se le puedan ocurrir frente a situaciones problemáticas que tengas.

**Tiempo requerido:** 15 minutos a nivel individual. 45 minutos a nivel grupal.

**Metodología:** Esta actividad puede ser tanto autorealizada, como realizada con más de dos personas cuando se encuentren frente a una situación que genera ansiedad. También puede ser utilizada de manera grupal. En este caso, dejar unos 15 minutos para que cada persona desarrolle sus ideas y dar un espacio de 30 minutos para compartir.

## *Descripción y procedimiento de la actividad:*

**Paso 1:** Piensa en la situación que es problemática y te está generando ansiedad. Si eso te resulta difícil o sientes que la ansiedad es “por todo”, trata de identificar algo sumamente concreto e inmediato que te haga sentir así. Esto puede ayudarte a identificar el tipo de cosas que te ponen ansioso y ponerle nombre a lo problemático.

**Paso 2:** Teniendo en cuenta la situación que genera ansiedad y lo fácil que es para la mente predecir lo que pueda pasar, ahora es el momento de imaginar siete posibles desenlaces de la situación. Esfuérzate por encontrar al menos un desenlace positivo, y atrévete a imaginar el peor posible. A veces lo peor posible es menos malo de lo que sentías.

**Paso 3:** Describe las posibilidades con el mayor detalle posible en la siguiente tabla. Sé específico y concreto.

**Paso 4:** Ahora identifica cómo podrías enfrentar emocionalmente o en tu actuar, cada una de estas posibilidades que planteas.

### **SUGERENCIAS PARA LA ACTIVIDAD:**

- En caso de que identifiques desenlaces que pueden ser muy riesgoso para ti o para otras personas y que consideres que no existen formas fáciles de enfrentarte a esto, pide apoyo a alguien de confianza para realizar esta actividad o pide apoyo a un profesional de la salud mental.
- Si te sientes muy abrumado durante la actividad, detente e intenta realizar un ejercicio de respiración ([link a ejercicio de respiración](#)). En caso de que tu ansiedad se intensifique, quiere decir que es mejor encontrar un tratamiento con un profesional de la salud mental.
- Si estás haciendo esta actividad en un grupo y encuentras que no puedes continuar con la actividad o que te está costando trabajo, conversa o habla con un compañero de tu confianza.

<b>Situación problemática actual:</b>		
<b>Posibilidades:</b>	<b>Descripción de las posibilidades:</b>	<b>¿Cómo podrías enfrentar cada una de estas situaciones?</b>
2 respuestas, finales o desarrollos que consideres como lo peor que podría pasar		
2 respuestas, finales o desarrollos que consideres como algo no tan malo que podría pasar		
2 respuestas, finales o desarrollos que consideres buenos que podría pasar		
1 respuestas, finales o desarrollos demasiado buenos para ser reales, incluso algo improbable		

# Depresión

La depresión es más que un sentimiento de tristeza y/o nostalgia. Sin embargo, puede ser un sentimiento producido por una situación momentánea. La depresión se caracteriza principalmente por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, desmotivación, sentimientos de culpa o falta de autoestima, alteraciones en el sueño o en el apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

Link a [EMOCIONES](#) y [HERIDAS EMOCIONALES](#)

Este estado se puede presentar como un sentimiento o como un trastorno mental de forma leve, moderada o severa y esto dependerá de qué tan frecuente y persistente es y qué tanto dificulta el desempeño de actividades cotidianas. Cuando la depresión se presenta en formas más severas, puede abrir un proceso suicida. Es importante detectar a tiempo todas las señales de riesgo para poder evitarla. Si tienes más dudas sobre el suicidio revisa también los links sobre [SUICIDIO](#) y [PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS](#).

La depresión es un *trastorno*

**QUE SE PUEDE DIAGNOSTICAR  
DE FORMA VIABLE**

**y que puede ser tratado por  
especialistas de la salud**

*en el ámbito de la atención primaria<sup>5</sup>.*

<sup>5</sup> Definición extraída de la organización Mundial de la Salud (OMS) [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/es/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/es/)



## ¿Cuáles son las señales de la depresión?

**Los síntomas de la depresión también se presentan tanto mental como físicamente:**

**Mentalmente:** irritabilidad, cansancio, desmotivación, sensación de vacío, tristeza, desesperanza, pérdida de placer, desinterés, pérdida de interés en actividad sexual, dificultad para concentrarse, alteraciones en el sueño y en el apetito.

**Físicamente:** fatiga, dolores, dolor de cabeza, problemas digestivos, calambres, cambios en el peso corporal.

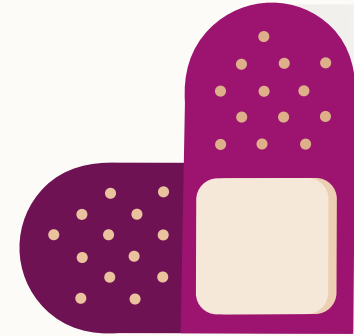
## ¿Cómo manejar la depresión?

Cuando se trata de un sentimiento es importante encontrar momentos para conversar con alguien más sobre ellos. Procura buscar compañía y explorar situaciones que puedan motivarte para luchar contra los pensamientos negativos.

Cuando veas señales de que alguien tiene una depresión, invítale a encontrar alguien para compartir lo que le pasa y en caso de considerar que existen varios síntomas y son persistentes en el tiempo, puedes invitar a la persona e incluso acompañarla a encontrar a unx profesional de la salud que pueda apoyarlx y guiarlx. La psicoterapia, las terapias alternativas, la terapia ocupacional y los grupos de apoyo son un excelente espacio para comenzar a compartir experiencias y emociones.

También hacer ejercicio, tener relaciones cercanas, personas a quien acudir para no sentirse solx, evitar el consumo de alcohol y drogas, tener una buena alimentación y una rutina de sueño. Todas estas acciones te pueden ayudar en el proceso de sanar y están científicamente probadas.

Puedes complementar esta información profundizando en los temas de “redes de apoyo” y la actividad **“El apoyo está en mi mano” que se encuentran dentro de este Botiquín Emocional.**



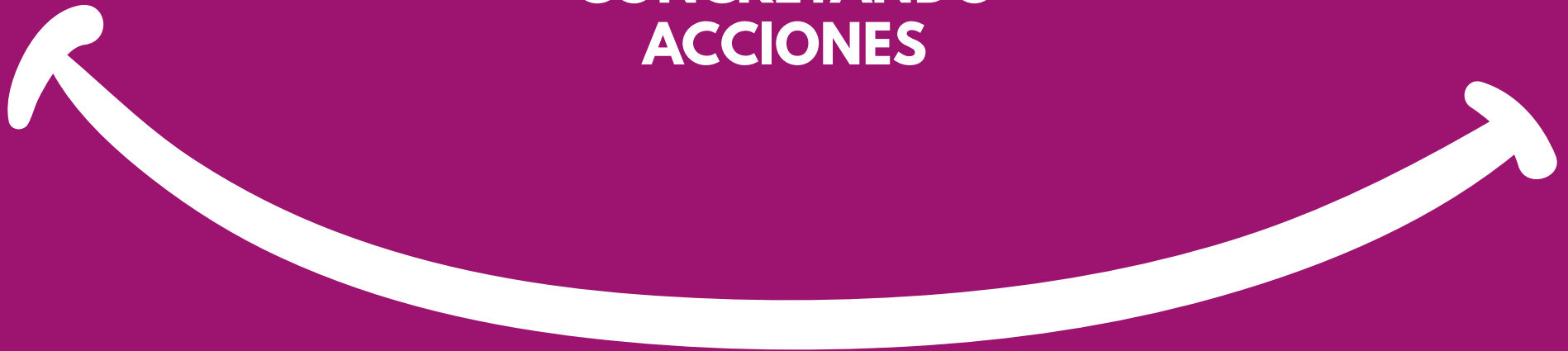
## CONSEJOS:

- Siempre recuerda la diferencia entre sentirse deprimidx momentáneamente versus el hecho de tener trastorno depresivo. La diferencia radica en la frecuencia, persistencia y la suma de varios síntomas al mismo tiempo<sup>6</sup>.
- Recuerda que estar deprimidx no es tu culpa, que la depresión tiene múltiples factores que hacen que se presente en la vida de una persona.
- El yoga, el ejercicio y evitar el consumo de alcohol y drogas puede ayudar sustancialmente a mejorar la calidad de vida de una persona deprimida.
- Recuerda que cada persona tiene su ritmo para expresar, pedir ayuda y actuar frente a lo que siente. Pero es muy importante que a través de tu interés por el bienestar de lxs demás, consigas invitarlx a tomar acciones que lx hagan sentir mejor.

<sup>6</sup> Consejo basado en Health Line. Web online cuyo equipo está formado por profesionales de la salud que ofrecen y generan contenidos de alta calidad sobre medicina integral. Enlace: <https://www.healthline.com/health/depression#treatment>

# *Actividad*

## **CONCRETANDO ACCIONES**



**Objetivo:** Identificar y realizar actividades que te puedan generar emociones positivas. A través de la siguiente actividad, podrías tener ideas de cómo conocer mejor lo que te está pasando y establecer estrategias más concretas para lograr la acción.

**Tiempo requerido:** 15 minutos a nivel individual y de forma grupal 45 minutos.

**Metodología:** Esta actividad se puede realizar de manera individual o entre dos personas cuando alguna de ellas esté apoyando una crisis emocional. En caso de utilizarla de manera grupal, se debe dejar unos 15 minutos para que cada persona desarrolle sus ideas y dar un espacio de 30 minutos para compartir.

## *Descripción y procedimiento de la actividad:*

**Paso 1:** Identifica tres actividades que consideres que te generan bienestar.

**Paso 2:** Identifica y ten conscientes tus excusas y pensamientos negativos frente a la realización de las actividades elegidas.

**Paso 3:** Identifica acciones que te lleven a la práctica de esa actividad. Después describe los pasos a seguir para lograr que la actividad se lleve a cabo.

A continuación está la forma de visualizar estos 3 pasos a través de una tabla. Adicionalmente, hay un ejemplo para que puedas guiarte.

<b>Tipo de actividad</b>	<b>Pensamientos negativos o excusas frente a la actividad</b>	<b>Acciones concretas para realizar la actividad</b>
<i>Salir a tomar un café con amigxs.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Tengo que arreglarme y no quiero.</i></li><li>• <i>No tengo mucho dinero.</i></li><li>• <i>No se me ocurre el lugar.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Tomar el teléfono y llamar a lxs amigxs en quienes primero pensé.</i></li><li>• <i>Pedirle a mis amigxs que hoy me inviten a un café y después lxs invito yo.</i></li><li>• <i>Escribir en google: "cafés cercanos" y elegir el número 3 de la lista.</i></li></ul>

**Paso 4:** Realiza la actividad que consideres que realmente puedes llevar a la práctica y sigue tus propios consejos.

# SUICIDIO

*Atención:*

SI NO TE SIENTES BIEN LEYENDO ESTE APARTADO O TE GENERA ANGUSTIA,  
**¡POR FAVOR BUSCA COMPAÑÍA PARA SU LECTURA, PIDE AYUDA Y  
NO TE GUARDES LA ANGUSTIA!**

## *¿Qué es el suicidio?*

El comportamiento suicida se refiere a aquellos comportamientos que incluyen la ideación suicida, la planificación suicida, el intento de suicidio y el suicidio como tal<sup>7</sup>.

El suicidio o la acción de suicidarse es la última etapa de un proceso personal que puede ser detectado y tratado. Como se ha mencionado en el capítulo anterior, en la evaluación de riesgos, la sumatoria de diferentes factores/señales pueden acercar a la persona a este momento. Lo más importante es que se puede detectar anticipadamente. Para ello hay que conocer las señales y trabajar en la prevención.

## *¿Cuáles son las señales?*

Comúnmente se piensa que las personas están buscando su muerte impulsadas por la tristeza, la desmotivación o porque ya no tienen los elementos para enfrentarse a un problema. Sin embargo, los estados extremos de desesperanza, frustración e infelicidad son causados por múltiples factores que al unirse se convierten en un riesgo para una persona vulnerable.

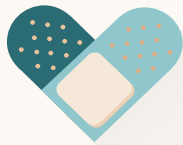
Las tasas de suicidio son elevadas entre los grupos vulnerables objeto de discriminación, por ejemplo, refugiadxs y migrantes; las comunidades indígenas; las personas LGBTIQ+; y las personas privadas de libertad. Con diferencia, el principal factor de riesgo de suicidio es un intento previo de suicidio<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> Definición realizada por la Organización Mundial de la Salud en el documento de la Prevención del Suicidio: una necesidad global. Enlace: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779\\_eng.pdf;jsessionid=DAB59A78CCE4D8BA85C0B27562C30916?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf;jsessionid=DAB59A78CCE4D8BA85C0B27562C30916?sequence=1)

<sup>8</sup> Información extraída de la sección Suicidio de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Enlace: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

*Es importante saber identificar en qué etapa está la persona.*

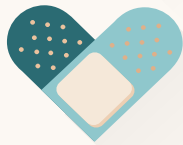
## ETAPAS DEL SUICIDIO:



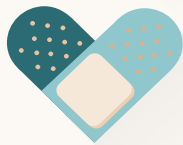
**Ideación de muerte:** la persona expresa frases como: "creo que me gustaría desaparecer o morir", "a veces pienso en dejar de existir".



**Ideación suicida:** la persona expresa frases como: "ya estoy cansado de mi vida, creo que no puedo seguir", "la vida de los demás es mejor si yo no estoy".



**Planificación suicida:** la persona ya no sólo expresa ideas de querer morir o desaparecer, además comienza a mencionar frases en las que expresa cómo desearía morir, o comienza a negarse a hacer planes a mediano y largo plazo.



**Intento de suicidio:** es tomar una acción para morir y que sobreviva.



**Suicidio consumado:** es cuando la persona muere por un suicidio.

El suicidio es un tema tabú. Es fundamental hablar de sus causas, señales de alerta y de cómo prevenir; y, al contrario, evitar hablar del suicidio dando detalles sobre formas de morir o planificar. Se piensa que si hablamos sobre él vamos a generar pensamientos negativos o a influir en otras personas. Sin embargo, no conversar sobre ello genera más desinformación, dificulta la identificación de las señales, aumenta el riesgo de detección e invisibiliza cuándo pedir ayuda, cómo y a través de qué vías.

**NO HAY QUE DESCUIDAR ALTERACIONES DRÁSTICAS QUE PARECEN NO TENER UN MOTIVO ESPECÍFICO. AUNQUE NO PAREZCA, ESTAS SON ALARMAS A LAS QUE HAY QUE RESPONDER DE INMEDIATO. PONER ATENCIÓN A LAS SIGUIENTES SEÑALES:**

- Pérdida de interés y placer por actividades que antes le atraían.
- Cansancio y agotamiento.
- Irritabilidad, llanto, intranquilidad y aburrimiento.
- Cambios repentinos en la alimentación y el sueño.
- Falta de concentración, bajas en el rendimiento académico, laboral y en las actividades diarias.
- La persona expresa frases como “el mundo estaría mejor sin mí”.
- Aislamiento, pesimismo e interés por los temas de muerte y suicidio.



## El intento de suicidio sí es un llamado de **ATENCIÓN.**

*Es la señal, un aviso para preocuparse por la persona que necesita ayuda y que no se siente bien.*

**No se debe pasar por alto.** Por otra parte, se considera que las personas que cometen suicidio lo hacen para huir de una situación de vida que consideran intolerable. Sin embargo, la mayoría tienen la esperanza de ser salvadas y, por esta razón, avisan que han tomado una decisión. Lo hacen, por ejemplo, a través de cartas, mensajes de texto o redes sociales. Las señales previas al suicidio son fundamentales para poder intervenir a tiempo.

## *¿Qué factores intervienen en un suicidio?*

Existen diferentes factores que pueden estar presentes al mismo tiempo en un proceso suicida y se pueden agrupar de las siguientes formas:

**Factores psiquiátricos:** La gran mayoría de personas que cometen suicidio conviven con trastornos psiquiátricos. Entre ellos están los intentos previos de suicidio, el trastorno bipolar, la depresión, la ansiedad y el abuso de alcohol y de drogas. En otros casos, hay síntomas como las alucinaciones auditivas en las cuales una persona puede escuchar voces que le exigen morir.

**Factores sociales:** Se originan en la discriminación y violencia por raza, etnia, religión o capacidad económica, por discapacidades físicas y cognitivas, por la identidad de género, expresión de género o la orientación sexual. El bullying (matoneo en espacios educativos), el mobbing (matoneo en el trabajo) y el hostigamiento y acoso que se da a través de las redes sociales también son factores sociales asociados a un proceso suicida, ya que generan sensación de soledad, rechazo y desesperanza.

**Factores cognitivos:** Cuando aparecen la desesperanza o la frustración permanente e influyen en la forma en que la persona procesa, se enfrenta y da solución a diferentes problemáticas.

**Factores familiares:** Son causados por el maltrato intrafamiliar físico y verbal, el autoritarismo, la indiferencia o el abandono. Asimismo pueden influir situaciones no resueltas como la separación de los padres, la percepción de preferencia entre hermanos, la pobreza o la abundancia desbordada.

**Eventos puntuales de estrés:** La terminación dramática de una relación amorosa, las desmedidas exigencias académicas o deportivas, la muerte de un ser querido, abusos sexuales, vulneración de derechos, traumas, crisis sociales, entre otras, pueden desencadenar estados de desesperación y desconsuelo extremos.

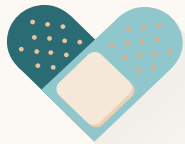
# NO TODAS LAS PERSONAS TIENDEN AL SUICIDIO.

*Las más propensas son aquellas que carecen de herramientas para manejar sus emociones y sus conflictos.*

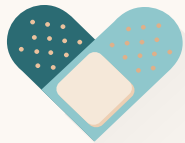
Personas con dificultad para adaptarse a las diferentes situaciones que les plantea la vida, de manera que no sienten satisfechas sus necesidades básicas y perciben coartada su identidad.

Todo esto puede generar sentimientos de culpa y la búsqueda de un castigo, que casi siempre es la autoagresión.

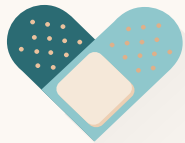
# ¿Cómo prevenir el **SUICIDIO**?



Escucha y cree lo que dicen las personas. Si crees que sólo está llamando la atención, recuerda que si es así, están llamando tu atención porque necesitan ayuda.



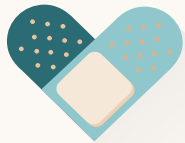
Acércate a la persona y pregúntale abiertamente si quiere dejar de existir, si ha pensado en hacerlo, cómo ha pensado hacerlo y cuándo. Si sus respuestas son afirmativas y puntuales, es urgente buscar ayuda profesional de inmediato.



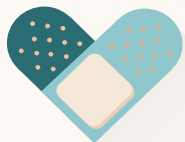
Ayuda a que la persona exprese sus emociones. Al hacerlo te puede permitir comprender cómo se siente y poder brindarles ayuda de manera oportuna de ser necesaria.



Las personas que conviven con un trastorno psiquiátrico ojalá puedan estar constantemente apoyadxs por profesionales de la salud mental. Es importante que sigan los tratamientos farmacológicos y/o psicológicos que les sean indicados.



Construye redes de apoyo y redes de profesionales aliadas donde puedas conseguir la ayuda necesaria y oportuna.



Siempre ten claro que el intento de suicidio es relevante y riesgoso para la vida como lo es un infarto al corazón. Teniendo en cuenta esto, tus acciones y reacciones van a ser impulsadas por la urgencia.



Para encontrar el nivel de riesgo de suicidio en el que se encuentra una persona, puedes revisar el apartado sobre **"EVALUACIÓN DE RIESGOS"**.

Puedes profundizar sobre acciones y consejos a tener en cuenta en el apartado **"SER UN PUENTE"**.

*RELACIONES*

# Familiares

*Develación de la propia identidad con  
la orientación sexual o con el género.*

*¿Para qué y por qué?*

**Develar tu identidad ante la familia no es un deber, es un derecho.** Esto quiere decir que tiene que tener sentido para ti saber el para qué y por qué quieres develar tu identidad. Así que es fundamental que identifiques y tengas claros tus motivos, así como es importante que evalúes las situaciones y posibles reacciones a las que te expones.

## ¿Cuándo y cómo?

### Encuentra un momento adecuado, es decir:

- No hables sobre tu identidad cuando tengas rabia o resentimiento, ya que no es conveniente que entregues un mensaje cargado de emociones negativas.
- Puede que ningún momento parezca el más ideal. Pero es recomendable que puedas elegir, si lo puedes hacer, un momento en el que no se esté celebrando un cumpleaños o una festividad familiar.

Recuerda que es muy común que para algunas personas tome tiempo el hecho de comprender y asimilar lo que estás develando, bien sea por sus creencias, falta de información, el contexto y el estilo de crianza que tuvieron. Así que, en caso de que tengas una pareja, dale unos días a tu familia para que asimilen tu identidad y después háblales de tu pareja y así ir generando reacciones de forma progresiva, para que no sea tan abrupto tanto para ti como para tu familia<sup>9</sup>.

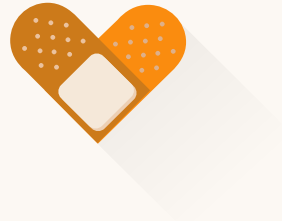
## ¿Cómo manejar el rechazo familiar?

**Primero que todo, es importante que sepas que no estás solx**, muchas personas pertenecemos a la comunidad y enfrentamos esta situación. Somos varixs quienes te reconocemos tal cual y por quien eres y así mismo te valoramos.

Es fundamental que sepas que: **¡NO ES TU CULPA!** Si perteneces a la comunidad LGBTIQ+ o eres percibida como tal, puede que seas rechazado o discriminado en espacios académicos, sociales, legales, en sistemas de salud, en lugares públicos y, también, en tu propia familia, lo que es doblemente doloroso. El rechazo familiar tiene diferentes raíces y formas, bien sea por creencias arraigadas, ignorancia, brecha generacional, machismo y heteronormatividad, homofobia o posturas políticas. **Y es por esto que existen algunas sugerencias, adaptables a diferentes contextos, para lidiar ante el rechazo familiar<sup>10</sup>:**

<sup>9</sup> Basado en <http://www.psychpage.com/learning/library/gay/outparents.html>

<sup>10</sup> Basado en <https://everydayfeminism.com/2015/02/dealing-with-family-rejection-lgbtqia/>



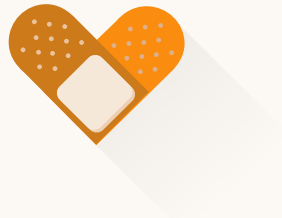
## ENCONTRAR UNA RED DE APOYO BIEN SEA FÍSICA O VIRTUAL:

Es fundamental encontrar un lugar donde te sientas segurx, un espacio donde puedas ser tú y te valoren tal como eres. De esta forma será más sencillo lidiar con el rechazo familiar, ya que dentro de este espacio seguro podrías encontrar personas que te entiendan, te escuchen y te acompañen. Puede ser un espacio como el equipo de Diversxs, puede ser una agrupación en redes sociales, un grupo de amigxs, una pequeña o gran agrupación que esté relacionada con quién eres tú y, sobre todo, que defina a un estilo de personas con quienes te sientas comodx.

Dentro de la comunidad LGBTIQ+ hay muchas historias de cómo se puede sobrevivir y sobrellevar el rechazo familiar con una familia elegida. Siendo la familia elegida ese grupo de personas donde construyes lazos profundos de apoyo y cariño que siempre están ahí y que cuentan con herramientas para hacerte sentir acompañadx.

Para encontrar una familia elegida o comunidad, no es necesario ser parte de un centro o espacio muy reconocido, sólo el hecho de encontrarse con personas que te quieran tal como eres y que compartan temáticas en común y hacerte sentir más apoyadx.





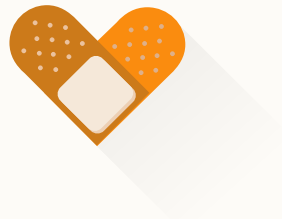
## ENCONTRAR AFIRMACIÓN PORQUE ERES MARAVILLOSOX:

Es fundamental que todos los días puedas ser quien eres, sin esconderte ni reprimirte, y para esto necesitas sentir que vales y no mereces cambiar nunca.

Así que en momentos donde hayas experimentado rechazo, busca cómo sentirte valioso. Encuentra y acércate a espacios seguros y personas aliadas, asiste a actividades donde se valoren diferentes y diversas formas de ser. Este es el mejor antídoto para tu autoestima: tu autocuidado.

También procura conocer historias de otras personas LGBTQ+ que hayan atravesado por el rechazo familiar y llénate de la fuerza que hay en estas historias, repitiendo el mantra: "soy suficiente, soy maravilloso y no necesito ser nadie más". En caso de querer profundizar en algunas historias de algunas personas LGBTQ+ puedes acceder a la actividad de **Experiencias de Vida** del manual **Movilizando a la diversidad: manual de formación de activistas por los derechos humanos y la diversidad sexual y de género de Amnistía Internacional**.

Disfruta de ti y de quien eres, bien sea en espacios más individuales o colectivos. Baila, canta, salta, come, cocina, cuida y celebra lo maravilloso que eres. Estos espacios son fundamentales porque en caso de que no tengas actualmente a nadie que te diga lo increíble que eres deberás hacerlo por ti mismx.



## FORTALECE TUS LÍMITES

Es fundamental que todos los días puedas ser quien eres, sin esconderte ni reprimirte, y a medida que fortaleces lo maravilloso que eres debes identificar también aquello que vas a tolerar y aquello que no vas a transar respecto a las reacciones que pueda tener tu familia. Para ello hazte la siguiente pregunta: “¿qué situaciones o palabras me hacen sentir emociones negativas por parte de mi familia?”. Una vez identificado es fundamental establecer acciones ante cada uno de esos hechos que generan daño en tu persona.

Por ejemplo, si un familiar no te llama por tus pronombres, sal del espacio donde se encuentran y recuérdale que el uso del pronombre adecuado es una forma de mostrar respeto y también parte de tu derecho a la identidad.

En caso de que dependas económicamente de quien te pueda hacer daño es muy importante que identifiques redes o aliados dentro de tu familia a quienes acudir.

Por otra parte, si te encuentras con una situación donde están vulnerando tus derechos, ya sea a través de violencia física y/o psicológica por tu identidad busca las vías para denunciarlo. Puedes profundizar en esta temática accediendo al apartado sobre situaciones de vulneración de derechos humanos.

# *Relaciones familiares* **TÓXICAS**

## *¿Cómo son?*

Las relaciones dentro de las familias pueden ser relaciones sanas o tóxicas. Esto depende principalmente de: si nos hacen bien o si son dañinas para nuestra autoestima y desarrollo personal; si funcionan como soporte emocional y económico; si existe un tipo de comunicación adecuado; si hay confianza, amor e incondicionalidad.

Una relación sana no implica que sea una relación perfecta, también puede tener varios defectos. Pero una relación familiar tóxica ocurre cuando varios o todos los aspectos anteriores se ven afectados de manera negativa y las dinámicas perduran en el tiempo sin resolverse.

Ten en cuenta que las relaciones familiares tóxicas no necesariamente son con todas las personas de tu grupo familiar, puede ser con una sola persona o con un par. Sin embargo, esto es suficiente para generar crisis emocionales o incluso traumas.

# SEÑALES

## *de una relación familiar tóxica*

Reconocer si tenemos relaciones tóxicas dentro de nuestras familias no es tan fácil, pues son tantas las emociones que nos vinculan a nuestros familiares que nos es difícil identificar cuándo y por qué nos están haciendo más daño del que podríamos imaginar. A continuación, se identifican ciertas señales<sup>11</sup>:

- **Autoridad excesiva:** Abuso del poder en donde se impone lo que la persona (tu familiar) quiere de una forma violenta verbal o físicamente.
- **Sobreprotección:** al sobreproteger no puedes desarrollar autoconfianza y puedes desarrollar una necesidad excesiva de la búsqueda de aprobación de otras personas.
- **Negligencia:** la no preocupación a veces se confunde con "dar libertad". Sin embargo, la despreocupación puede ser un maltrato ya que comienzan a dejarse a un lado preocupaciones básicas como el sueño, la alimentación, el cuidado de la higiene personal y la salud. Esto puede hacerte sentir abandonado por parte de tu familia y que no la veas como un espacio de apoyo.
- **Manipulación:** Cuando la persona antepone sus necesidades y juega con la culpa y la victimización para conseguir lo que necesita haciendo que te sientas responsable y vulnerable.
- **Falta de comunicación y rigidez:** Sólo hay discusiones y peleas por temas superficiales y no por la raíz real del problema. Se evita discutir sobre los problemas que realmente le afecta a todo el círculo familiar y se recurre frecuentemente al abuso de poder cuando se intenta hablar de lo que realmente pasa, diciendo cosas como *"eso no es así, porque yo lo digo y yo mando en esta casa"*.

Este tipo de dinámicas suelen establecerse en la niñez y adolescencia y a menos que haya ayuda profesional o algo que genere un cambio sustancial, suelen mantenerse para toda la vida.

<sup>11</sup> Basado en <https://www.ciaramolina.com/que-son-las-relaciones-familiares-toxicas-y-como-cambiarlas/>

## ¿QUÉ HACER CON ESTAS RELACIONES TÓXICAS *si se trata de nuestra propia familia?*



**Establecer límites:** Es fundamental que comiences a decir “no” cuando no quieras hacer algo, ya que decir “sí”, puede ser para recibir aprobación o no generar conflicto. Al comprometerte con acciones que no quieras realizar puedes tener sentimientos de frustración que pueden dañarte. En el caso en el que sientas que poner estos límites te ponen en riesgo a ti o a otras personas cercanas, es fundamental que pidas ayuda bien sea de un profesional de asistencia psicosocial.

Adicionalmente, es importante que expreses cómo te sientes y puedas marcar límites. Utiliza la asertividad y la empatía para hablar sobre tus emociones y tus pensamientos. Pon en la balanza los sentimientos de la otra persona para encontrar puntos medios y solucionar con mayor facilidad los conflictos. Para poner límites, identifica cuándo sientes que te faltan el respeto o te están haciendo daño y toma acciones. Por ejemplo, irte del espacio físico en el que estás compartiendo con la otra persona, establecer que hablen después de escucharte o simplemente explicar que es importante tener calma, no interrumpir e intentar comprender a la otra en una discusión.



**No actuar en caliente:** Reaccionar de inmediato frente a cosas que nos suceden, puede llevarnos a mostrar rabia y sumisión. Sin embargo, es muy importante que expreses cómo te has sentido, pero cuando estés más calmado y puedas evaluar mejor lo que ocurrió. Es importante no dar por hecho que la otra persona entiende que te hace sentir mal con sus acciones y que en algún momento va a pedirte disculpas. Muchas personas necesitan que les expliquen las consecuencias de sus actos para comprender y generar cambios.



**Irse de casa:** salir de casa y alejarse, si es necesario, puede ser una opción difícil, pero favorable. Es una posibilidad en caso de que no haya cambios y la persona continúe haciéndote daño. En la convivencia diaria las dinámicas negativas se prestan a ser más cotidianas y frecuentes, mientras que si ves a tus familiares de vez en cuando, la dinámica cambia.

Es probable que quieras irte de casa y sientas que no puedes ya sea por la edad, por falta de redes de apoyo o por no tener los recursos económicos suficientes. En este caso, es muy importante investigar los apoyos a nivel institucional del país donde vivas.

Esta opción debe ser contemplada, sobre todo, cuando exista vulneración a tus derechos. En este último escenario es fundamental que acudas a las autoridades correspondientes y averiguar si se puede tratar de un delito y qué acciones se podrían tomar según los protocolos.



**Romper con los estereotipos culturales:** Nos han enseñado que la familia es lo más importante y la única que nos apoya incondicionalmente. Que la persona que sostiene económicamente el hogar es quien manda. Tener autoridad no da derecho a ejercer abuso de poder, negligencia, sobreprotección, falta de comunicación y/o manipulación. Se ve mal dejar de hablar o dar la espalda a tu familia, pero, ¿cuántos estereotipos no hemos deconstruido ya? Tal vez este puede ser otro.



**Pedir ayuda profesional:** Si la situación te sobrepasa y ha alterado tu salud mental generando traumas o incluso la aparición de síntomas de trastornos mentales es fundamental que acudas a profesionales psicosociales especializadxs en interacciones y problemáticas familiares que puedan apoyarte en temas emocionales, toma de decisiones e identificación de otras redes de apoyo.

En caso de querer profundizar y conocer más sobre tus relaciones familiares, te invitamos a revisar [este documento](#).

# *Actividad*

## IDENTIFICAR RELACIONES FAMILIARES



**Objetivo:** Identificar las emociones vinculadas a las personas de tu familia para establecer si las relaciones son tóxicas, de alianza o necesita algún cambio.

**Tiempo requerido:** Aproximadamente 20 minutos de forma individual y 50 minutos de forma grupal.

**Metodología:** Esta actividad se puede realizar de manera individual o entre dos personas cuando alguna de ellas esté apoyando una crisis emocional relacionada con la familia. En caso de utilizarla de manera grupal, se deben dejar 20 minutos para que cada persona desarrolle sus ideas y dar un espacio de 30 minutos para compartir.

## *Descripción y procedimiento de la actividad:*

**Paso 1:** Identifica 3 ó 4 personas de tu familia. Pon sus nombres o apodos en la columna de "relación con".

**Paso 2:** Identifica qué emociones y sentimientos te genera esta relación.

**Paso 3:** Identifica el tipo de relación que tienes con la persona, bien sea un aliado, una relación tóxica, o una relación que necesita cambios.

**Paso 4:** Establece si la relación con la persona puede ser un recurso de apoyo emocional, material o ambos. Establece si la relación con la persona implica confianza o no. Y lograrás visualizar con quién cuentas como apoyo y de qué forma.

RELACIÓN CON	Emociones que me genera esta relación	Tipo de relación	Cómo puedo apoyarme en esta relación

**Paso 5:** Esta actividad acaba con una reflexión sobre lo que identificaste. Puedes guardarla y cuando necesites ayuda dentro de tu familia, puedes recordar cómo y en quién apoyarte.





*Relaciones*

&

**SITUACIONES  
SOCIALES**

# *Socialización*

## **REDES SOCIALES**

Las redes sociales son un espacio de socialización distinto a la interacción personal. En él mostramos nuestra vida, creencias, posturas políticas, estética, actividades y relaciones de formas diferentes. Sin embargo, ¿qué tanta necesidad tenemos de exponer nuestras opiniones, de recibir comentarios o juicios, de saber si le gusta o no le gusta nuestra vida a un otrx?

Las redes sociales también son un espacio de riesgo para la seguridad e integridad física y mental. Por lo tanto, es un aspecto más a tener en cuenta. Recuerda que todo lo que subes a las redes sociales, independientemente de la red social y las configuraciones de privacidad, eventualmente podría ser visto por muchas personas. Considera esto para adoptar medidas individuales de autocuidado y evaluar cuánto y qué expones.

A través de las redes sociales también se pueden generar situaciones de acoso, hostigamiento o conflictos con otras personas. Estas situaciones pueden conducir a una crisis emocional.

En caso de verte en una situación de vulneración de derechos a través de las redes sociales, es fundamental que consultes con las autoridades correspondientes en tu país y que te guíen con los protocolos establecidos. La policía suele ser quien se encarga de hacer seguimiento de este tipo de casos, sin embargo en cada país puede ser diferente. A veces la policía puede ser quien tenga los datos de organizaciones o instituciones que apoyen en este tipo de situaciones.

## **HABILIDADES SOCIALES**

**¿Qué son?** Las habilidades sociales son habilidades y capacidades tanto verbales como no verbales que se utilizan para comunicarse e interactuar con otras personas. Las habilidades sociales se desarrollan para mejorar la vinculación con otras personas, así como la capacidad de expresar sentimientos y pensamientos.

Existen personas más sociables y otras menos sociables, pero lo mejor es que estas habilidades se pueden aprender y ejercitar para que puedas tener mejores y más relaciones sociales saludables.

Existen diferentes teorías y formas de agrupar las habilidades sociales. Así que no hay una única forma de mirirlas y aprenderlas y la que está presente en este Botiquín Emocional no es tampoco la última y única verdad. A continuación están algunas habilidades sociales que podrías poner en práctica en tu entorno:

**Habilidades en la interacción básica:**

- Contacto visual con lxs demás.
- Compartir.
- Hablarle por el nombre a las personas y no de “oye” o “tú”.
- Poder cumplir con acuerdos en común.

**Habilidades para la comunicación:**

- Esperar a que la otra persona termine de hablar y no interrumpir.
- Utilizar una voz con un volumen apropiado para el espacio físico y asegurarse que lxs demás escuchen.
- Respetar turnos para hablar.
- Escuchar a las demás personas mostrando interés en lo que dicen.
- Asegurarse que todas las personas puedan participar.

**Habilidades para la resolución de conflictos:**

- Hablar desde lo que piensas y no hablar por lxs demás.
- Llegar a acuerdos.
- Negociar.
- Compromiso con lxs demás.
- Respetar las demás opiniones.

**Habilidades para el trabajo en equipo:**

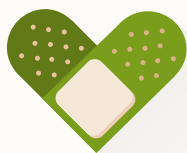
- Confrontar, discutir y estar en desacuerdo con las ideas, no con las personas. Las personas somos más que solo una idea.
- Estar atentx a que todas las personas comprenden lo que se está hablando.
- Ofrecer tu ayuda.
- Energizar al grupo a través de comentarios, movimientos, juegos o ideas.
- Alentar a lxs demás.

En caso de que tus interacciones con el equipo de trabajo sean en su gran mayoría online, es muy importante que pongas en práctica las habilidades de comunicación tanto verbal como escritas y hacer que tus ideas y mensajes lleguen de la mejor forma posible.

## CRISIS SOCIALES

Las crisis sociales son procesos de cambio estructurales en distintos niveles que producen una modificación de la vida diaria repercutiendo en todos los ámbitos (económico, social, laboral, educacional, familiar, salud, etc.). Son causas externas que pocas veces dependen de nosotrxs. Sin embargo, nos vemos en la necesidad de adaptarnos y aprender a convivir en un nuevo contexto.

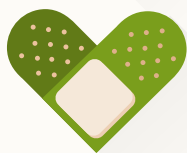
### *¿Cómo sobrellevar una crisis social?*



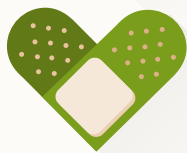
Genera espacios para hablar con otras personas sobre lo que sientes y sobre lo que está pasando.



Recuerda que no hay una forma exacta de reaccionar, así que no te avergüences o sientas culpa por tus reacciones.



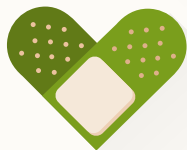
Exprésate como más cómodx te sientas (por ejemplo: a través de la escritura, el dibujo, el baile, entre otras).



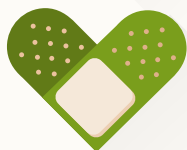
Si puedes, date una pausa de medios y redes sociales.



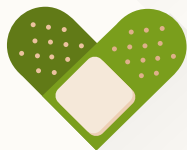
Intenta retomar una rutina o planificar una nueva rutina en caso de estar en situaciones de aislamiento teniendo conciencia de que ha habido un cambio en tu entorno.



Los cambios traen consigo nuevas oportunidades, así que tómate un tiempo para reflexionar sobre los cambios y oportunidades positivos que te ha traído esta situación.



En caso de que estés muy abrumado por la situación, acude a profesionales de la salud mental.

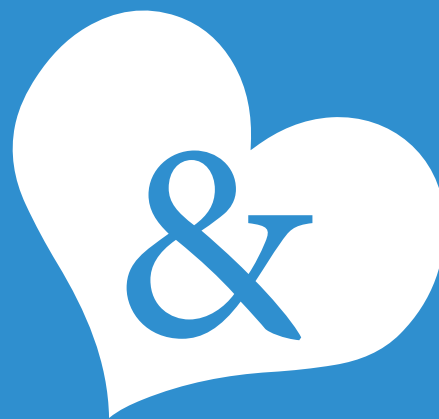


Pueden aumentar tus sensaciones de ansiedad, irritabilidad, miedo frente a situaciones económicas, políticas y/o familiares debido a la incertidumbre. Recuerda conversar con personas cercanas sobre lo que sientes ante la incertidumbre. Recuerda que tus emociones y sentimientos son válidos y puedes conversar y reflexionar sobre las posibles acciones a tomar frente a situaciones que puedan preverse.

Las crisis sociales pueden desencadenar la presencia de otros tipos de crisis y es muy importante que si sientes o percibes que están apareciendo crisis de pánico, estrés postraumático o algunas sensaciones de mucha angustia puedas acudir a un profesional de la salud mental y poder trabajar en esto para sobrellevar mejor la crisis social.

**Sexualidad**

*afectividad*



# *Relaciones amorosas tóxicas*

## **¿CÓMO IDENTIFICARLAS?**

Las relaciones amorosas tóxicas se caracterizan porque al menos una persona de la relación tiene comportamientos y actitudes que suponen maltrato físico, psicológico o ambos. El amor puede existir, sin embargo, pueden darse dinámicas que generen un impacto negativo. Lo complejo, es que este amor nos hace perdonar fácilmente y normalizar algunas dinámicas como:

- **Actitudes de control (sin consenso) y celos:** vigilancia y control de relaciones familiares y sociales, de dinero, de la forma en la que te vistes o de tus rutinas. Pide compensación inmediata cuando haces un favor. Te sobreprotege y le da celos que interactúes con otras personas o que no le dediques el tiempo que quiere.
- **Actitudes de falta de respeto:** Te hace sentir menos, le resta importancia a tus logros y virtudes. Te culpa de sus problemas a nivel laboral o familiar.
- **Actitudes de conflicto:** Cuando hay un conflicto tú eres quien tiene que ceder, en caso de que no lo hagas hay consecuencias y castigos (por ejemplo, te ignora, deja de hablarte, te hace comentarios despectivos). Te recuerda constantemente las veces que te has equivocado. Tratas de evitar conflictos y comienzas a hacer lo que sea para que no ocurran.
- **Actitudes tóxicas en el ámbito sexual:** Comienzas a notar que no te dan ganas de estar a nivel sexual con la persona o las personas con quien estás en una relación, pero de igual forma lo haces. Exige que realices prácticas sexuales que no te gustan o impone sólo prácticas sexuales que solo le gustan a tu pareja o parejas. Te compara con otras parejas sexuales que ha tenido. También puede aparecer la idea de que no te deje utilizar ningún método anticonceptivo o de protección o que te obligue a utilizar uno específico.

## *¿Qué hacer con esta relación?*

Recuerda que una relación tóxica no es tu culpa y no tienes que hacerte responsable de hacer cambiar a lxs demás. Genera cambios poniendo límites e identifica cuales son aquellas cosas que ya no vas a transar. Desarrolla un plan de reacción ante cualquier posible situación dañina para tu persona y así priorizar tu bienestar. Si esto no genera ningún cambio, consigue ayuda profesional. Si esto tampoco funciona: sal de esa relación. Lo tóxico no te hace bien a ti, ni a nadie, para enfrentar esta situación puedes tener en cuenta lo siguiente:

- Rodéate de gente que te aprecia y pide que te apoyen a atravesar este proceso. [REDES DE APOYO](#)
- Cúdate de las heridas emocionales y protege tu autoestima. Puedes profundizar en [AUTOCUIDADO](#).
- Si has atravesado por algún tipo de violencia sexual, física o psicológica es muy importante que te apoyes y pidas ayuda en profesionales del área de la salud mental.

## *Rupturas amorosas*

Las rupturas amorosas pueden ser traumáticas y/o dolorosas. Es una pérdida de un espacio donde hay amor. Y depende de la forma en la que se termine la relación puede afectar por tiempos más prolongados.

La ruptura amorosa, además de pérdida de la pareja, puede conllevar cambios en tu entorno: amistades en común, alteración de la rutina, en la relación con lxs hijxs en caso de que lxs haya o económicos.

Sentir que mejoramos con el tiempo, a veces es percibido como algo malo, como una situación en la que nos podemos plantear cosas como: “no estaba tan enamoradx”.

En caso de que te sientas muy abrumadx por la ruptura, no dudes en pedir ayuda o acude al Botiquín Emocional dentro del link de [SER UN PUENTE PARA APOYAR, ANSIEDAD, DEPRESIÓN](#) y el de [AUTOCUIDADO](#).



## *Responsabilidad sexo-afectiva*

La responsabilidad sexo-afectiva se centra en la empatía. Estar atento tanto a tus necesidades como a las de la otra persona u otras parejas y de las necesidades de la relación. La sexo afectividad se refiere a vivir una vida saludable y sana tanto a un nivel sexual como amoroso teniendo o no una o varias relaciones amorosas.

Por lo tanto, la responsabilidad sexo - afectiva se caracteriza por:

- Consenso
- Claridad
- Autocuidado
- Respeto
- Empatía
- Liberación sexual

Es decir, la toma de decisiones sobre cómo vives tu sexualidad y tus relaciones. Recuerda que para poder tener cuidado y responsabilidad en este aspecto es importante que te conozcas, aprecies y disfrutes de la forma más cómoda para ti.

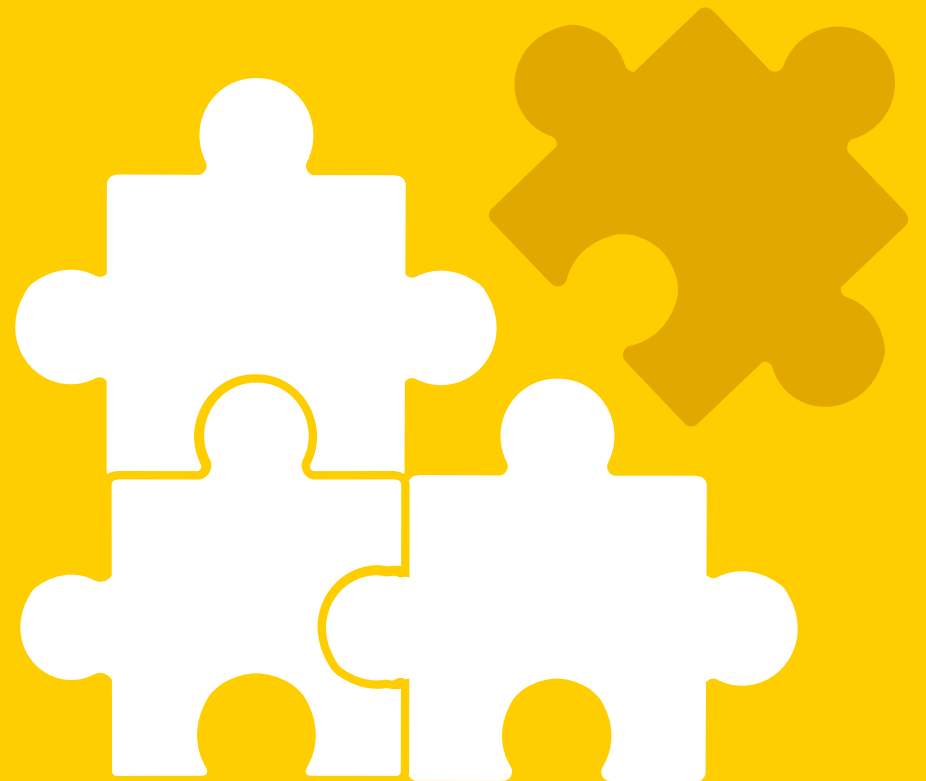
## *Identidad sexual*

El proceso de descubrir quién eres respecto a tu orientación sexual, identidad y expresión de género, la identidad con tu corporalidad, tu sensualidad, el erotismo, el placer, tus principios, tus creencias, tus valores y deseos son un proceso que se atraviesa a lo largo de toda la vida. Cada etapa de la vida nos trae nuevos desafíos y descubrimientos. También experiencias a niveles hormonales que conllevan cambios.

Adicionalmente, en este proceso también participan las emociones y a veces los cambios o desafíos que implica descubrirnos, conocernos y experimentar, traen consigo crisis emocionales. Estos procesos pueden conllevar ansiedad, crisis de pánico y/o heridas emocionales. Puedes profundizar en los apartados de **ANSIEDAD, CRISIS DE PÁNICO, HERIDAS EMOCIONALES y SER UN PUENTE PARA APOYAR.**

# *Relaciones en* **EQUIPOS DE TRABAJO**

En este capítulo podrás encontrar la importancia de las diferencias dentro de un equipo de trabajo, la aparición de conflicto, la relevancia de los acuerdos comunes, límites y principios y el potencial que tienen para ser una red de apoyo de quienes conforman el equipo de trabajo ya que pueden generar espacios para compartir experiencias que les sirvan a futuro.



# *El valor de las* **diferencias**

Es fundamental reconocer que somos diferentes y que al trabajar en equipo cada cual aportará desde su experiencia. Sin embargo, a la hora de tomar decisiones y llegar a acuerdos pueden surgir conflictos. El problema es quedarse en el conflicto. Podrían plantearse -como equipo- que *“¡hay confrontación porque somos distintos!”*. Ser diferentes es un valor agregado y una ventaja y hay que saber utilizar esto a favor. Para ello es importante conocer y reconocer las habilidades de cada miembro del equipo. Esto facilitará la toma de decisiones. Puedes también revisar el apartado sobre **HABILIDADES SOCIALES**.

## **RE-ENFOCAR EL CONCEPTO DE CONFLICTO**

Los conflictos son situaciones en las que no hay facilidad para tener acuerdos respecto a ideas, creencias o pensamientos. Se mantienen cuando cada parte trata de convencer a la otra sobre su verdad como única e intransable. Sin embargo, el conflicto puede disminuir o terminar cuando se comprende que la otra parte es distinta y que desde ese *“ser diferentes”* hay que llegar a acuerdos. Es por esto que son fundamentales los acuerdos comunes previos o premisas antes de comenzar cualquier actividad grupal. Así mismo como deben existir acuerdos comunes, como principios a la hora de tomar decisiones colectivas.

## **ACUERDOS COMUNES, LÍMITES Y PRINCIPIOS**

Los acuerdos comunes, límites y principios dentro del trabajo en equipo son imprescindibles. Conviene definirlos previamente, esto facilitará la resolución de cualquier incidente, simplemente habrá que referirse a estos lineamientos iniciales que, obviamente, se definieron en equipo. Además, es recomendable elaborar un plan de acción para situaciones de incumplimiento de acuerdos.

Es muy importante que en el lugar donde trabajes, estudies o participes cuenten con protocolos para el manejo de conflictos, con documentos de acuerdos comunes para la convivencia y que puedas solicitarlos y conocerlos para tener mayor claridad sobre los pasos a seguir ante un posible conflicto.

**En caso de que no existan, pueden establecer un canal de comunicación con protocolos o pasos a seguir.**

*Por ejemplo: si en algún momento los conflictos generan crisis emocionales en algunx participante, es importante acudir a una persona de confianza que pueda evaluar la gravedad de la situación emocional de la persona, evaluar si se ha incumplido algún acuerdo común del grupo, mediar entre las partes involucradas y afectadas y determinar acciones que impliquen soluciones.*

Este es sólo un ejemplo y es muy importante que junto con su equipo cuenten con elementos como este que ayudará a enfrentarse a los conflictos que puedan surgir.

### UNA POTENCIAL RED DE APOYO

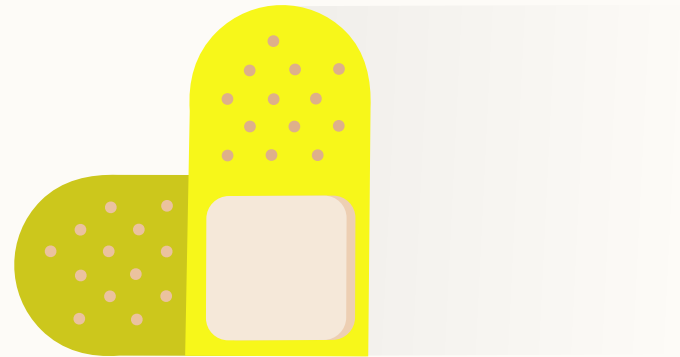
Al ser un grupo pueden sacar provecho y potenciar todas las redes humanas que hay dentro de este colectivo. Ustedes pueden ser su propia red de apoyo, pueden generar un espacio seguro, un ambiente donde puedan dar y recibir afecto, un sostén emocional y un espacio para sentirse más acompañadxs.

### UN ESPACIO PARA COMPARTIR

Es muy importante dar espacio a instancias donde se puedan compartir situaciones de aprendizaje y buenas prácticas en torno al manejo de conflictos o de crisis emocionales respecto a las relaciones de trabajo en equipo. Un ejemplo de cómo podrías tomarte un tiempo para hablar sobre estas experiencias en tu equipo podría ser:

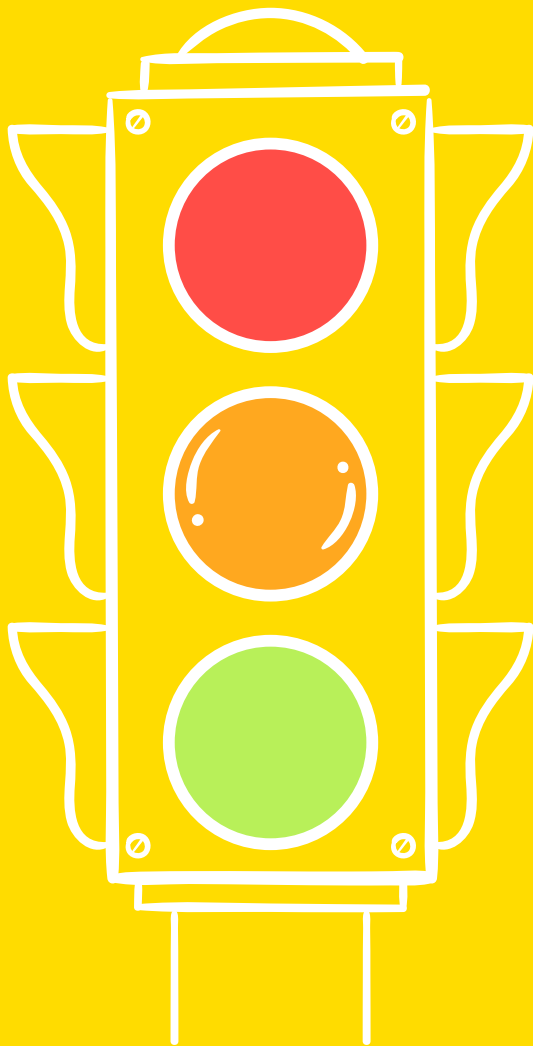
- Escribe el tipo de situación sobre la que quieres hablar en la primera columna.
- Escribe las acciones o reacciones que tuvieron y que sirvieron para la situación.
- Escribe aquellas cosas sobre las cuales aprendieron que deben mejorar o que no se deben hacer y aquellas que consideran que se deben mantener.

TIPO DE SITUACIÓN OCURRIDA	TIPOS DE ACCIONES QUE SE TOMARON	
	LO QUE SIRVIÓ	APRENDIZAJES



## CONSEJOS:

- Los acuerdos comunes funcionan y son muy valiosos a la hora de enfrentar conflictos. Tomar el tiempo necesario para establecerlos colectivamente cubriendo así los intereses de las partes involucradas.
- Establecer pasos a seguir desde antes de comenzar actividades grupales, agrupaciones o alguna comunidad bien sea física o virtual puede asegurar una salida más efectiva de momentos de conflicto.
- La mediación es un elemento clave dentro del conflicto que escucha a ambas partes y les acompaña a generar pasos a seguir basados en acuerdos comunes.
- Los grupos también necesitan instancias de autocuidado, revisa el link de [AUTOCUIDADO](#).



## *Actividad*

# EL SEMÁFORO

**Objetivo:** Identificar estados emocionales que puedan influir dentro de las dinámicas grupales.

**Tiempo requerido:** alrededor de 10 minutos. Sin embargo, dependerá de cuántas personas deseen indicar su estado emocional.

**Metodología:** actividad de participación grupal, en círculo. Pueden estar de pie o sentadxs.

## DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

**Paso 1:** Explicar a lxs participantes cuáles son los 3 posibles estados emocionales según el semáforo: estado rojo, estado amarillo y estado verde.



**Necesito mi espacio y tu comprensión.** Hoy no tengo la disposición para bromas o muchas preguntas. Tal vez me pueda ausentar en alguna ocasión o abstenerme de participar.



**Necesito un poco de espacio y tu atención por si me incomodo.** Podría abstenerme de participar, puedes hacerme algunas preguntas sobre cómo estoy e incluso bromas, pero te pido que estés pendiente de mis señales en caso de no querer continuar con alguna actividad o conversación.



**Estoy disponible para participar, conversar e incluso para bromear.** Es más, si necesitas mi apoyo para algo, puedes decirme y te ayudaré de acuerdo a mis capacidades.

**Paso 2:** Invitar a participantes a indicar su estado emocional según el semáforo. Puede ser realizado con papeles, calcomanías, colores, o cualquier material que se encuentre disponible en color rojo, amarillo y verde. Explicitando que no es obligatoria la participación en esta actividad.

**Paso 3:** Una vez las personas hayan compartido su estado emocional deben permanecer cerca de este objeto del color que lxs representa, con el fin de que el grupo tenga presente el estado de cada persona.

**Paso 4:** Si las personas sienten que su estado ha cambiado y desean manifestarlo, es importante que alejen su objeto del color elegido y hagan saber al equipo sobre este cambio.

**Paso 5:** Este ejercicio termina cuando la actividad grupal se acaba.



# FACILITACIÓN *de talleres*



Las crisis emocionales dentro de los talleres pueden darse tanto desde lxs facilitadorxs como desde lxs participantes. Y en ambos casos existen formas diferentes de abordarlas.

## *Para lxs facilitadorxs:*

Crisis emocionales previas al taller pueden involucrar: ansiedad, nervios, miedo, inseguridad, angustia, crisis de pánico por hablar en público o por el tipo de público al que se dirige el taller. Puedes visitar los apartados de **ANSIEDAD** y **CRISIS DE PÁNICO**. *Por ejemplo, en caso de realizar un taller sobre diversidad sexual y de género dentro de una escuela muy conservadora frente a este tema. Ideas para alivianar estos indicios:*

- Ojalá participes de talleres cuando existan equipos de facilitación y así te puedas sentir apoyadx. Coméntale a tu equipo que a veces puedes sentirte mal antes de empezar el taller y pueden pensar juntxs en estrategias para ayudarte. Por ejemplo, que puedan hacer un **ejercicio de respiración**.
- Prepara muy bien los temas y actividades sobre los que se va a trabajar en el taller y así puedes tener más comodidad al interactuar con el grupo de participantes.
- Iniciar la actividad con una rueda de presentaciones ayuda a generar un entorno más cálido. Incluso realizar alguna dinámica rompehielo previa en donde tú también puedas participar. Así conoces más al grupo y, poco a poco, ir soltando las emociones que te generan algo negativo.
- Si sientes que estás en un espacio más conservador es muy importante que se generen acuerdos comunes desde el principio y que involucren el respeto. Dentro de este acuerdo, establecer ciertas reglas como detallar formas de respeto: no susurrar, burlarse o atacar verbalmente a ningunx participante cuando habla.
- Por otra parte, en caso de que estés muy abrumadx previamente a un taller, es probable que no sea el momento de asumir el rol de facilitadorx. En caso de ser así, puedes comunicárselo a tu equipo con el fin de tomar las acciones necesarias para cuidarte a ti y a tu equipo y salvaguardar que la actividad salga adelante.

**LAS CRISIS EMOCIONALES EN LXS PARTICIPANTES PUEDEN APARECER Y DESARROLLARSE DURANTE EL TALLER. ANTE ESTAS SITUACIONES PUEDES APLICAR ALGUNA DE ESTAS IDEAS:**

- Establece previamente con tu equipo estrategias que les permitan reaccionar frente al conflicto. Por ejemplo, traer unos acuerdos comunes como propuesta para discutir con lxs participantes del taller. Estos acuerdos podrían implicar que cada vez que haya un conflicto se introduzca una actividad rompehielo y luego hablarán de lo ocurrido como mediación.
- Se sugiere elegir una persona del mismo grupo para apoyar en la mediación en caso de conflicto. Esta persona debe considerar lo siguiente:
  1. Tener en cuenta las necesidades de todas las partes involucradas.
  2. Reaccionar con un tono de voz calmado frente a las emociones y comentarios de lxs demás.
  3. Solicitar a todas las partes respetar y evitar comentarios hirientes.
  4. Recordar a las partes que esta situación de mediación es para pensar en mejorar lo que sigue de este momento en adelante y que puede ser una oportunidad de crecimiento para el grupo.
  5. Enfocarse en encontrar soluciones que puedan generar comodidad en todas las partes involucradas en el conflicto.
- Puedes recordar el valor que tiene la diversidad de personalidades, ideas, pensamientos y creencias en el grupo y que a veces esto genera conflictos. Sin embargo, no hay que quedarse en ellos y es muy importante generar acuerdos comunes que puedan sostener el respeto y el foco en la resolución de conflictos.

Si quieres profundizar y conocer más acerca del manejo de conflictos en equipos de trabajo puedes revisar **[este material](#)**.

## MANEJO DE CRISIS EMOCIONALES DE LXS PARTICIPANTES

Dentro de los materiales educativos de Amnistía Internacional se encuentra el Manual de Facilitación en Metodologías Participativas y contiene un apartado que nos invita a conocer la forma de tratar con las emociones y sentimientos de lxs participantes durante los talleres. Dice así:

**||** *Recordar y compartir experiencias pasadas puede despertar una amplia gama de emociones en y entre las personas participantes, y deben sentirse capaces de expresarlas libremente. Lo mismo puede suceder también con las reflexiones y el análisis de situaciones de abusos y violaciones de derechos humanos.*

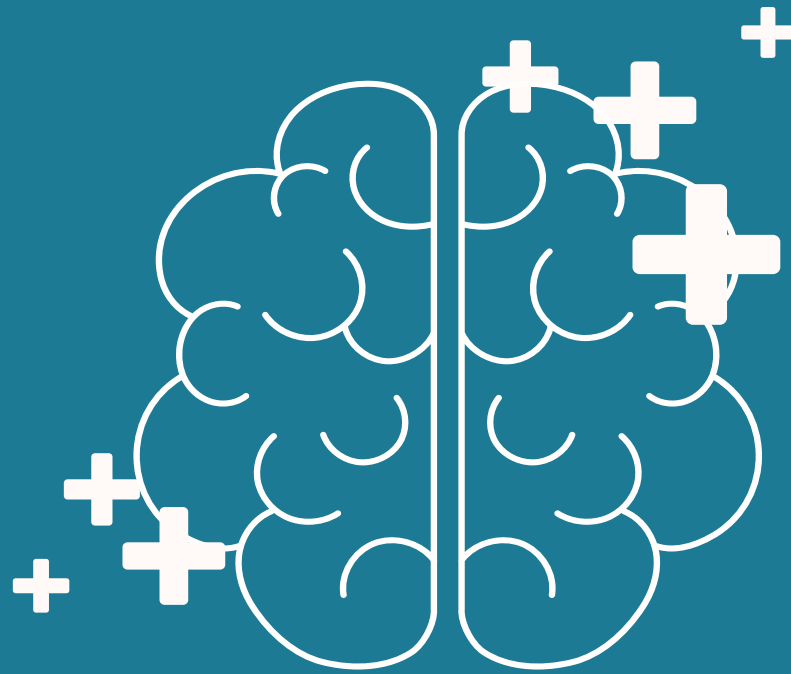
*En algunos participantes, esto puede desembocar en un sentimiento de tristeza o de enojo, que puede expresarse en forma de llanto. No hay que tener miedo de dejar que los participantes compartan sus emociones o lloren. Reconozcan la emoción que se está compartiendo y empaticen con el/los participante/s. Es importante dejar que compartan, pero también seguir avanzando y mantener el flujo de la actividad. Si el/la participante necesita ayuda, tal vez convenga hablar con él/ella después y proporcionarle información acerca de dónde puede buscar apoyo.*

*La franqueza y la sinceridad a la hora de compartir sentimientos y emociones revelan la existencia de un entorno de confianza y seguridad en sí mismo y es un elemento fundamental para lograr la cohesión dentro del grupo. También es fundamental reconocer los daños y el dolor que las violaciones de derechos humanos y la discriminación causan a las personas, y en concreto a las jóvenes. Las cuestiones de derechos humanos no tienen que ver sólo con hechos; tienen que ver con vidas reales y, por tanto, también con emociones. Este proceso es esencial para la reflexión y también para el empoderamiento de las personas jóvenes, para localizar a otras personas que sufren violaciones de derechos humanos en su comunidad y en el mundo y empoderar con ellas, y para la organización y ejecución futuras de acciones colectivas<sup>12</sup>.*



<sup>12</sup> Manual de Facilitación en Metodologías Participativas, Amnistía Internacional, 2011. Enlace: [https://www.es.amnesty.org/uploads/media/Manual\\_Metodologias\\_Participativas.pdf](https://www.es.amnesty.org/uploads/media/Manual_Metodologias_Participativas.pdf)

# EMERGENCIA *sanitaria:*



*el caso del COVID-19*



Durante el proceso de escritura de este Botiquín Emocional estalló la pandemia, emergencia sanitaria en torno a la COVID-19 (marzo 2020). Esta situación trajo consigo diferentes situaciones emocionales críticas que han afectado directamente a la comunidad LGBTIQ+ y es por ello que lo hemos sumado en este apartado.

*“Las personas LGBTI están entre las más vulnerables y marginadas en muchas sociedades, y entre las más expuestas a COVID-19”<sup>13</sup>*, expresó la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, Michelle Bachelet. Especialmente por la discriminación para recibir tratamientos o la violencia que puedan recibir al estar confinadas en entornos familiares hostiles.

Se trata de una situación excepcional por lo que las recomendaciones están planteadas desde un aprendizaje diario y primerizo, tanto a nivel social, como profesional. Es decir, estas recomendaciones están dirigidas al momento actual y están sujetas a ser evaluadas e implementadas según avance la pandemia.

Primero, destacar que ninguna persona estaba preparada para reaccionar, sentir y actuar frente a esta situación. Por lo tanto, revisaremos las emociones y la salud mental frente a esta emergencia sanitaria y luego algunas recomendaciones y reflexiones para sobrellevar las alteraciones que ha generado en el cotidiano.

<sup>13</sup> <https://acnudh.org/covid-19-y-su-dimension-de-derechos-humanos/>

## SENTIMIENTOS, EMOCIONES Y SALUD MENTAL

Lo que estás sintiendo ante esta situación es tan válido como lo que puedan sentir otras personas.

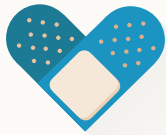
¿Recuerdas las **EMOCIONES PRIMARIAS**? Recuerda que estas emociones son respuestas adaptativas, esto quiere decir que nos permiten sobrevivir a situaciones de riesgo. La emergencia sanitaria descrita es considerada de alto riesgo y es muy común que nuestras emociones más primarias aparezcan: ¡no te avergüences ni las rechaces!

Es posible que se reactiven síntomas antiguos como ansiedad, crisis de pánico, depresión, suicidio, irritabilidad, angustia, miedos, tristeza, duelos anteriores, entre muchas otras emociones, sentimientos y pensamientos. Esto sucede porque nuestra mente tiene más tiempo para pensar. En caso de que estas sensaciones sean abrumadoras, persistentes y se vuelvan inmanejables, es mejor que acudas al profesional correspondiente.

Si convives con niños pequeños no les ocultes información, sólo dosifícala y escoge la manera más adecuada de transmitírsela. Lo importante es ayudar a nuestra mente a organizarse, establecer una rutina con tiempos determinados para cada actividad (trabajo, convivencia familiar, alimentación, ejercicio, descanso, ocio, etc.).

**Si te sientes muy abrumadx por esta situación  
o no estás pudiendo manejar tus rutinas,  
ACUDE A UN APOYO PROFESIONAL  
bien sea a psicólogxs, psiquiatras o terapeutas ocupacionales.**

# CONSEJOS:

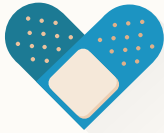


## ¡CUIDADO CON EL EXCESO Y TIPO DE INFORMACIÓN!

Es posible que sientas curiosidad por revisar noticias constantemente, creyendo que puede disminuir tus emociones negativas. Sin embargo, ten en cuenta que en muchas noticias se habla sobre la muerte, hay una sensación muy importante de incertidumbre que despierta la **ANSIEDAD** y puede haber una sobrecarga de información que realmente puede nublar más tu mente en lugar de aclararla. Revisa las noticias durante el día y evita hacerlo en la noche antes de irte a dormir, esto podría alterar tu descanso, sueños y generar inquietud física durante la noche. Recuerda leer sobre otros temas o noticias más positivas.

Por otra parte, hay poco espacio para sólo comunicar lo que sentimos y a cambio nos encontramos con un exceso de información sobre lo que deberíamos hacer y sobre cómo deberíamos actuar frente esta emergencia. Pero todas las personas estamos conociendo esta situación, así que es importante evaluar aquello que podemos y no hacer sobre las ideas que se nos sugieren, contrastándolas con nuestra realidad y nuestros recursos. Lo que sí se debe seguir son las medidas sanitarias recomendadas por la OMS y las que exija tu país, tales como: cuarentenas, medidas de higiene, lavado de manos, uso de tapabocas en ciertos espacios, entre otras. Pero, si nos dicen que debemos ejercitarnos, comer 6 frutas al día y tomar un poco de sol, pero no tenemos tiempo, formas de costear la fruta o espacios con sol, son sugerencias que debemos evaluar según nuestros recursos.



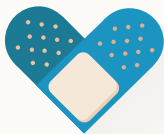


## SOCIALIZACIÓN

En muchos países, el distanciamiento social ha sido uno de los requisitos para evitar la propagación del virus y la disminución de casos. A pesar de ello, las relaciones humanas siguen activas.

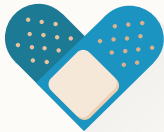
Socializar en el mismo espacio físico con otras personas es complejo en esta situación de confinamiento sanitario; puede reducirse a las personas con las que compartes hogar o, si tienes actividades fuera de casa, también con el equipo de trabajo. Pero desde luego, se reduce a menos personas y el contacto físico también ha descendido considerablemente por razones de salud. Sin embargo, es fundamental tener espacios de interacción social con seres queridxs para no sentirnos aisladxs y solxs. Necesitamos sentirnos acompañadxs, unidxs, queridxs y cuidadxs.

En caso de que estés socializando más con quienes convives y haya situaciones de violencia, busca la forma de encontrar ayuda en donde vives. En algunos países se ha dispuesto un teléfono o mail específico para realizar denuncias o pedir ayuda.



## CAMBIOS DE RUTINA

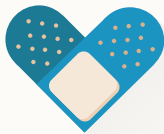
Nuestras rutinas cotidianas se han visto directamente alteradas. Las actividades diarias se han modificado, desde la forma en la que comemos, dormimos, hasta si podemos mantener nuestro trabajo, estudio o diversas actividades cotidianas. Estos cambios de rutina pueden generar cambios importantes a nivel económico, físico, mental o en nuestras relaciones cercanas. ¿Qué pasa si tienes pocas actividades para hacer? Pues es la oportunidad de encontrar actividades como la lectura, dibujo, pintura, la fotografía, yoga, aprender a tocar un instrumento, entre otras. Pero no es obligación hacer todo esto. No te presiones por hacer demasiadas actividades, es importante mantenerse ocupadx, pero la adaptación lleva tiempo y es importante también darte tiempos de descanso.



## EL SUEÑO

Es fundamental cuidar las horas de sueño y descanso. Durante la noche, es muy importante que comiences a bajar las revoluciones con actividades más pausadas y calmadas, apagar luces y comenzar a desconectarte de la tecnología, con el fin de obtener un descanso suficiente.

Por otra parte, puede que haya más presencia de sueños mientras dormimos y llevar un diario de sueños podría ayudarte a conocer más sobre lo que ronda en tu mente. En caso de que estos sueños te angustien conversa sobre ellos con personas de confianza y si son muy abrumadorxs pide apoyo de unx profesional de la salud mental.



## LA ALIMENTACIÓN

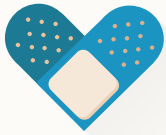
Parece que dan más ganas de comer y, sobre todo, de comer cosas dulces. Sin embargo, es recomendable mantener una alimentación saludable y moderada, de acuerdo a la cantidad de tiempo que pasas sentadx y a la cantidad de actividad física que estás teniendo. Esto con el fin de mantenerte más fuerte y con las vitaminas suficientes para estar más saludable.



### **ACTIVIDAD FÍSICA**

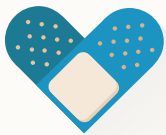
Es fundamental mantener una actividad física similar a la que teníamos antes. En caso de que te encuentres en espacios pequeños y no tengas acceso a ningún área de aire libre, puedes realizar ejercicios guiados que se encuentran en internet, lo que más han recomendado los expertos son ejercicios de cardio que estimulen nuestro corazón, para mantenerlo activo y fuerte.

En caso de que te encuentres durante muchas horas sentadx o realizando la misma actividad y en la misma postura corporal, es muy recomendable tomar una pausas activas. La pausa activa consiste en parar lo que estás haciendo, cambiar de postura y realizar un par de ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, brazos, piernas y adicionalmente puedes realizar tres respiraciones profundas inhalando por la nariz y expirando por la boca.



### **HIGIENE PERSONAL**

Se recomienda mantener las rutinas de limpieza que solías tener en tu vida cotidiana. Bañarte a la misma hora y así puede que tu mente y tu cuerpo se adapten más fácilmente a las rutinas que vas a establecer durante la cuarentena.



### **OCIO**

Dentro de tus actividades diarias, deja un espacio para realizar tareas que te distraigan, disfrutes y te sientas bien. Puede ser ver televisión, bailar, cantar, socializar, jugar un juego de mesa, hacer rompecabezas, jugar algún videojuego, entre otras actividades que puedan ser recreativas para ti.

# *Reflexiones*

## **Atención a grupos más vulnerables**

Existen grupos con mayor vulnerabilidad frente a la emergencia sanitaria, bien sea para acceder a una salud de calidad y libre de discriminación o para lograr cumplir con los cuidados necesarios para evitar el contagio.

Se trata de personas en situación de calle, personas trans o no binarias, personas con algún tipo de discapacidad física o mental, personas mayores, pueblos originarios, migrantes, personas de la comunidad LGBTIQ+, personas en un nivel socioeconómico más bajo e incluso el mismo personal de la salud que atiende directamente la emergencia sanitaria.

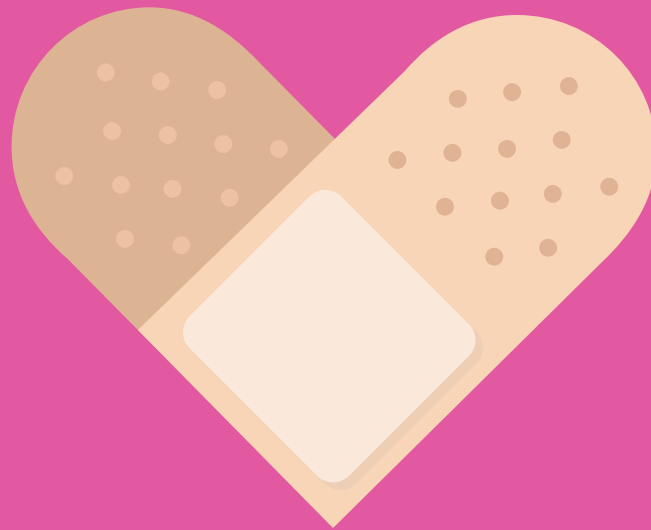
Es por esto, que ahora más que nunca, es momento de dar apoyo a aquellos territorios, grupos y comunidades humanas que consideremos que pueden estar en desventaja a la hora de enfrentarse a esta crisis sanitaria.

## **PENSAR EN EL FUTURO**

Piensa en el futuro y en lo que quisieras cambiar, mejorar y comenzar. Es muy importante que destines un poco de tu tiempo a imaginarte y plantearte lo que sí podrías hacer después de que vayamos saliendo de esta situación. Estos son algunos ejemplos, pero no es lo único sobre lo que podrías reflexionar:

- Cambiar de actividades diarias: cambio de estudios, cambio de lugar de vivienda, cambio de rutinas de ejercicio, trabajo.
- Mejorar tu alimentación y tus hábitos de sueño.
- Comenzar alguna actividad, estudio o relación.

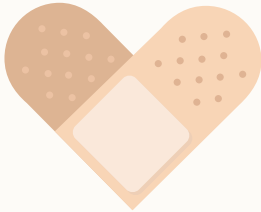
Estas situaciones generan también cambios y oportunidades positivas, piensa en algunos de estos e intenta identificarlos de forma concreta con el fin de pensar en pasos que podrías ir adoptando para lograr aprovecharte de ellos.



**AUTO***cuidado*

# ¿QUÉ ES *el autocuidado?*

Es más fácil proteger tu bienestar o el bienestar grupal cuando hay mayor consciencia. Para ello debes tener en cuenta el trabajo de autoconocimiento, autoconcepto, autoestima y, finalmente, autocuidado. Tu bienestar individual y el de tu equipo de trabajo son fundamentales para el activismo y la lucha frente a injusticias; además de elemental para la vida cotidiana y el mantenimiento de relaciones sanas. El autocuidado no es sólo hacerse un masaje o viajar; es amor y estima propia, gusto por cuidarse en términos emocionales, físicos, relacionales y sociales. A continuación profundizaremos en algunos de los conceptos a fortalecer:

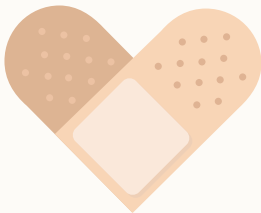


## AUTOCONOCIMIENTO:

El autoconocimiento se genera a través de una exploración y descubrimiento de quién eres, qué quieres, qué te gusta y todas aquellas cosas con las cuales te sientas identificadx.

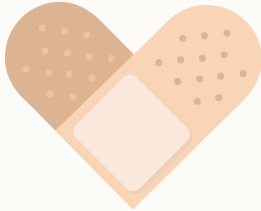
En el caso de un grupo, puedes identificar habilidades, capacidades y conocer muy bien a cada persona dentro del grupo a través de ejercicios y actividades que impliquen conocerse.

Conocer más sobre ti o sobre las personas con quienes trabajas va a generar que puedas cuidar, proteger y valorar las relaciones y características de cada unx.



## AUTOCONCEPTO

Es la opinión propia que tienes sobre ti mismx. Se basa en los juicios que hacemos sobre nosotrxs. Es fundamental conocer e identificar lo que creemos sobre nosotrxs mismxs, esto nos permitirá conocernos mejor, valorarnos y cuidarnos. Sin embargo, el autoconcepto está muy influenciado por lo que otras personas piensan de nosotrxs, por eso es tan importante cuidar nuestras relaciones y que éstas sean saludables. Son las relaciones sanas las que nos alimentan positivamente la imagen que tenemos de nosotrxs mismxs.



## AUTOESTIMA

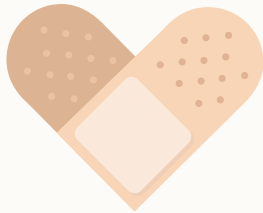
Estimar, apreciar y valorar quién eres es primordial. Sin embargo, no es una tarea sencilla. Vivimos en un mundo competitivo que nos puede generar muchas inseguridades en ámbitos diversos: la inteligencia, las habilidades sociales, las emociones, el nivel académico, el poder adquisitivo, la belleza y un largo etcétera. Tenemos la necesidad de ser reconocidxs y valoradxs por quienes somos. La comparación con otrxs o tener personas externas que debiliten nuestra autoestima hace que sea aún más difícil y frustrante querernos y valorarnos.

Tal cual sientes compasión y cariño por otras personas o ganas ayudarla cuando lo está pasando mal y darle ánimos; así mismo debes hacer contigo. Ser tan durx con unx mismx no hace bien, ya es suficiente lidiar con la frustración y enojos varios para, además, castigarse. Suena fácil decir que *no seas durx contigo*, pero nadie dijo que curarse las propias heridas emocionales fuera tarea fácil.

Cuidar tu autoestima implica fortalecer tu resiliencia, es decir, la capacidad de enfrentarte a situaciones traumáticas. Este fortalecimiento te mantendrá fuera de dinámicas perjudiciales. Tu autoestima es un sistema nervioso emocional, si se altera, se alteran diferentes aspectos fundamentales de tu estado emocional. Es por esto que hay que cuidarla, protegerla y fortalecerla.

Por ejemplo, imagina que tuvieras unx amigx que se tratara muy mal, que hablara mal de sí mismx constantemente. Imagínate que necesitara de unas palabras de ánimo y apoyo para sentirse mejor. Escríbele un mensaje que creas lx puede ayudar y ahora envíatelo por mail a ti mismx; lee estas palabras que sí eres capaz de decirle a otrx, porque esas son las mismas que necesitas tú cada vez que no te sientas bien.





## AUTOCUIDADO

Después de descubrirnos y conocernos, tener una idea sobre quiénes somos y darle un valor positivo a nuestra existencia es posible cuidarnos. Siempre cuidamos lo que más queremos, así que para lograr tu bienestar y tu cuidado personal es fundamental rodearte de personas que te aprecien, pero también trabajar en tu propia autoestima. Una forma de generar cambios y fortalecer tu autoestima es realizando la rueda de la vida (se detalla al final de este apartado). Un ejercicio simple que puede hacerte evaluar e identificar aquellos aspectos de tu vida en los que necesitas enfocarte y cuidar para sentirte bien.

### *Señales que indican un bajo autocuidado y autoestima:*

- Hacerse daño físico.
- Tener un discurso negativo constante hacia ti mismx, con insultos y comentarios negativos.
- Consumo problemático de alcohol y drogas.
- Descuido en la salud sexual.
- Impulsividad y evitación en la toma de decisiones frente a la salud física y mental.
- Inestabilidad emocional.
- Necesidad excesiva de encontrar reconocimiento por parte de otrxs.
- Sensación de no ser suficiente.

Estas señales indican que es importante que trabajes en fortalecer tu autocuidado, autoconocimiento, autoconcepto y autoestima. Si no te sientes muy motivadx para hacerlo por ti mismx, pide ayuda profesional con psicologxs, psiquiatras, terapias alternativas o terapia ocupacional. Recuerda que cuidarte en este aspecto es fundamental para tu salud mental, ya que una mejor autoestima te fortalece y te prepara para enfrentar posibles crisis emocionales.

# *Actividad*

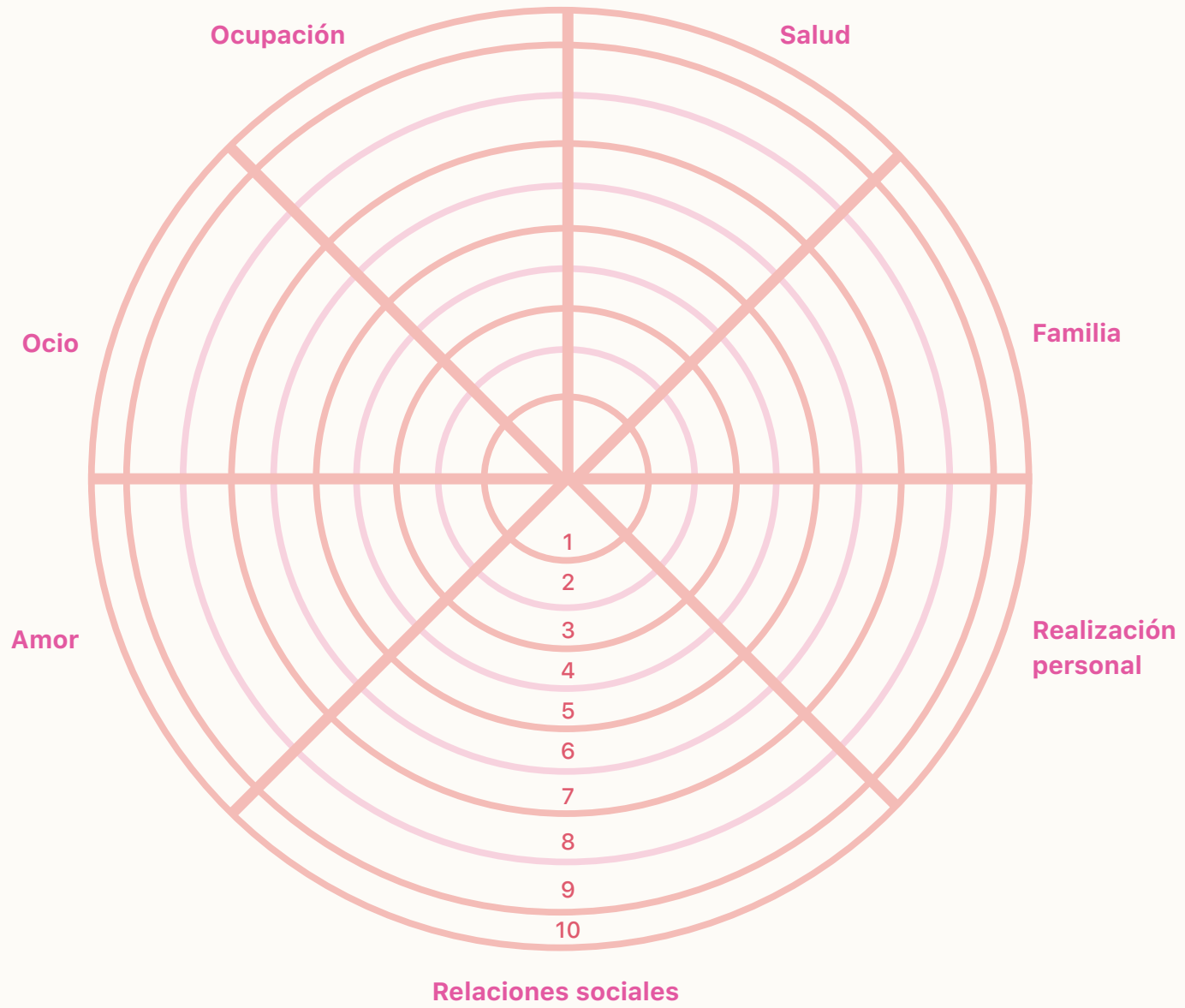
## **RUEDA DE LA VIDA**

**Objetivo:** Identificar cómo participas y cuidas las diferentes áreas de tu vida y si es necesario generar cambios para tu bienestar.

**Tiempo requerido:** 15 minutos individual. 55 minutos a nivel grupal.

**Metodología:** Esta actividad se desarrolla de manera individual. En caso de quererla hacer de manera grupal, cada persona necesita desarrollar la rueda de manera individual y al final puede haber una instancia para compartir lo que cada uno desarrolló.





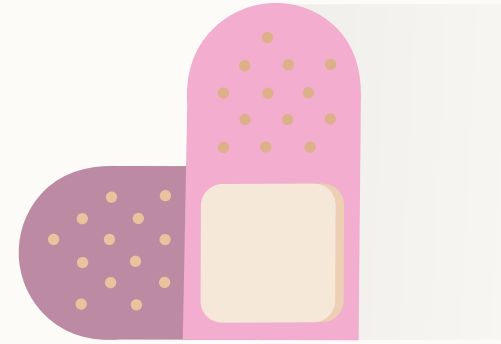
### DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

**Paso 1:** Marca de uno a 10 el tiempo que realmente le estás dedicando a cada área siendo 1 muy poca dedicación y atención y 10 mucha dedicación y atención.

**Paso 2:** Une los puntos, obtendrás una figura. Obsérvala y reflexiona sobre aquello que te llame la atención, lo que te acomoda y lo que quisieras cambiar.

**Paso 3:** Una vez hayas identificado aquello que te gustaría cambiar, escríbelo.

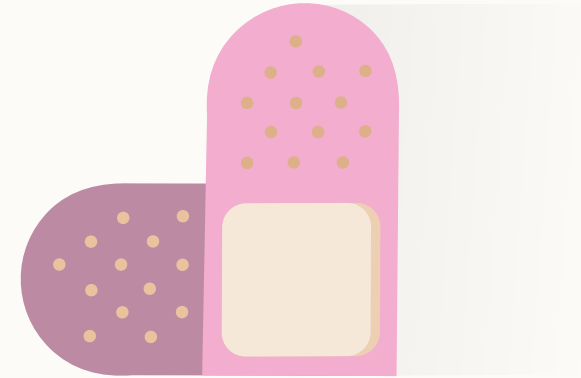
**Paso 4:** Piensa en acciones concretas que puedas comenzar a hacer, a corto plazo, para generar los cambios que quisieras hacer.



## CONSEJOS PARA TI:

### PARA PREVENIR MALESTARES EN TU SALUD MENTAL PUEDES TENER EN CUENTA LAS SIGUIENTES SUGERENCIAS:

- Actividad física y mental moderada.
- Descansa.
- Come bien.
- Diviértete.
- Socializa.
- Comunícate.
- Busca actividades de relajación como el yoga, ejercicios de respiración, música, dibujar, tocar algún instrumento, realizar alguna manualidad como origami, ejercicios de mindfulness, meditación, pensar en un lugar agradable y tranquilo que en el que te guste estar.
- Habla sobre lo que sientes y piensas.
- Pide ayuda.
- Tus redes pueden variar con el tiempo debido a que puedes construir nuevas relaciones, dejar atrás algunas, fortalecer otras; también puede deberse a crecer o cambiar del lugar en donde vives.

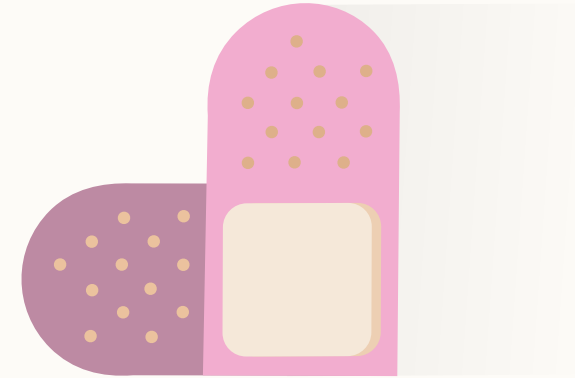


## CONSEJOS PARA UN GRUPO:

### PARA PREVENIR MALESTARES EN TU SALUD MENTAL PUEDES TENER EN CUENTA LAS SIGUIENTES SUGERENCIAS:

- **Tengan espacios de socialización y diversión:** espacios para conocerse, reírse, comer y bailar entre otras actividades. Es fundamental conocer a las personas con quienes compartimos espacios o actividades que nos importan (laboral, familiar, social). Cuanto más conocemos a nuestrx compañerxs, mejor podemos cuidar de ellxs.
- **Comuníquense:** intenten mantener un espacio agradable y seguro para compartir emociones, experiencias, pensamientos e ideas. Pueden establecer formas de comunicarse, acuerdos y señales para tener mejores conversaciones. Por ejemplo: no interrumpir a alguien, tocarse la punta de la nariz para mostrarle a la persona que está repitiendo la misma idea y que ya le entendieron, comprender que cada persona se expresa de diferentes formas y a diferentes tiempos.
- **El conflicto:** el conflicto puede ser algo muy positivo si se entiende como las tensiones que se generan entre la diversidad de emociones, pensamientos e ideas que hay en un grupo. Sin embargo, hay que tener herramientas claras para salir de los conflictos y tenerlos en momentos asertivos. *Por ejemplo, poder identificar un conflicto, contar con mediadorxs para su tratamiento, centrarse en el futuro para encontrar soluciones, tener la habilidad de ceder y empatizar con las otras personas involucradas y finalmente encontrar una solución que pueda generar comodidad en las partes involucradas.*
- **La diversidad:** al tener un grupo, hay tantas ideas y emociones como personas hay en el mismo espacio. Así que es fundamental que comprendan que cada unx es únicx.

# ACCIÓN



**SI ESTÁS SOBRECARGADX DE TRABAJO, NO PARAS DE MOVERTE, CON UNA RUTINA LLENA DE ACTIVIDADES LABORALES, ACADÉMICAS, SOCIALES Y/O FAMILIARES ES POSIBLE QUE TE SIENTAS AGOTADX, ENTONCES TEN EN CUENTA LAS SIGUIENTES SUGERENCIAS:**

- Cuando estés cansadx o estresadx: ¡para! Todo puede esperar, menos tu salud. El estrés y el cansancio tienen un impacto negativo tanto a nivel físico como mental.
- Para prevenir que vuelva a ocurrir:
  1. Elabora un calendario de actividades con horarios que consideres que realmente puedes cumplir.
  2. Dentro de este calendario incluye horarios de descanso o pausas durante unos minutos donde hagas algo que te guste.
  3. Dentro tus horarios incluye actividades físicas breves como estiramientos, posturas de yoga o caminatas cortas.
  4. Define objetivos y tareas diarias. Si no las terminas, déjalas como tareas para el día siguiente. Termina dentro de las horas con las que te comprometiste.
  5. Indica a tus grupos de trabajo que sólo responderás mails, llamadas o chats durante los horarios establecidos. En el caso de que la lista de tareas de trabajo crezca día a día, puede ser que estés planificando demasiadas tareas y que necesites reajustarlas.
- Si el estrés o cansancio te sobrepasa, no dudes en asistir a un profesional de la salud mental.

Amnistía Internacional realizó un material que permite revisar aspectos del bienestar y autocuidado siendo jóvenes activistas, así que puedes revisarlo en el siguiente link: <https://infogram.com/resiliencia-y-auto-cuidado-salvar-al-mundo-y-no-morir-en-el-intento-1hzj4on00l8p2pw>

# ANEXOS

A continuación encontrarás una serie de ejemplos de algunas situaciones donde sería útil que recurrieras a las herramientas que ofrece este Botiquín Emocional.



## *Uso del* **BOTIQUÍN** **EMOCIONAL** **DE FORMA INDIVIDUAL**

Emma tiene 20 años, trabaja en un call center y tiene ganas de estudiar, pero no ha logrado contar con el puntaje adecuado para entrar a la universidad y tampoco cuenta con el dinero necesario porque debe apoyar económicamente en su casa para sostener a su familia. Sin embargo, su padre le recuerda constantemente que necesita estudiar y que de no hacerlo será una “fracasada”. Emma se siente triste, desmotivada y cuando recuerda que no ha logrado entrar a la universidad se siente frustrada y culpable.

Un día Emma se encuentra con el Botiquín Emocional, realiza la autoevaluación y siente que sí puede continuar utilizándolo por su cuenta. Emma se encuentra con las heridas emocionales y reconoce que la culpa y la frustración a veces se apoderan de ella. Observa que se siente culpable por no poder cumplir con las expectativas de su padre. Encuentra que es muy importante pedir ayuda a otras personas, pero no sabe muy bien a quién, así que realiza la actividad de “el apoyo está en mi mano” e identifica que su tía le ha dicho algunas veces que podría ponerla en contacto con una amiga que trabaja en la unidad de ayudas financieras para lxs estudiantes de la Universidad del Centro. También se da cuenta que dentro de la empresa en la que trabaja hay un área de desarrollo académico que puede ayudarla a elegir mejor lo que quisiera estudiar. Finalmente, Emma decide acudir al tema de ‘relaciones familiares’ del botiquín y logra identificar que su padre al llamarla “fracasada” está desmotivándola y daña su autoestima, y toma la decisión de hablar con él y pedirle que no la vuelva a llamar así, que eso no le ayuda a encontrar una forma de estudiar.

# Ejemplo 2

## *Uso del* **BOTIQUÍN** **EMOCIONAL** **PARA APOYAR A OTRX**

Mi amigo Luis me llama y me cuenta que no se ha sentido bien desde hace varios días, que quiere contarme lo que le pasa con su pareja. Le pregunto si puedo utilizar el Botiquín Emocional mientras hablamos de lo que le pasa. Me pregunta qué es y le comento que es un material con elementos que me permitirían ayudarlo a descifrar lo que le está pasando. Le comento a Luis que estoy dispuesta a ayudarlo y que en caso no poder darle una respuesta, seré un puente para ayudarlo a encontrar el mejor lugar para que le ayuden.

Luis me comenta que siente que su autoestima se ha venido al piso durante el último mes, su pareja lo amenaza constantemente con terminar la relación si no hace lo que le pide y utiliza la frase *“si no haces lo que te pido, esto se acaba y ¿quién más te va a querer como yo?”*. Luis me dice que puede que su pareja tenga razón y que tal vez nadie más lo pueda querer de esa forma. Le oigo triste y le pregunto qué emociones le ha hecho sentir esta situación. Entonces me dirijo al apartado donde se evalúan los riesgos del problema en el Botiquín Emocional. Luis me comenta que se siente inestable emocionalmente, siente tristeza, rabia y miedo; se siente un poco deprimido, desesperanzado, con baja autoestima y su consumo de alcohol ha aumentado. Le digo que entiendo que esta situación lo tenga sintiéndose así.

# Ejemplo2

Por otra parte, veo que algunos de estos factores que se plantean dentro del botiquín se encuentran dentro de los factores de riesgo para la vida de mi amigo y necesito saber si tiene ideación o planificación suicida para poder saber mejor qué acciones tomar. Le pregunto directamente si ha pensado en morir y me dice que no, que sólo se siente muy mal por esto. Así que encontrando que el riesgo es bajo puedo seguir utilizando el Botiquín Emocional. Igualmente, le comento que al escucharlo, podría leer con él la parte sobre 'relaciones amorosas tóxicas' y ver si identifica que ésto es lo que puede estar sucediendo, que está inmerso en una relación que no le hace bien. Me dice que le parece, que no lo había pensado y que quiere saber si esta relación está siendo negativa para él. Le leo el apartado de cómo identificar si estás en una relación amorosa tóxica y Luis me dice que definitivamente puede reconocer actitudes de falta de respeto y de conflicto. Leemos el resto del apartado sobre las relaciones tóxicas y me dice que tal vez lo mejor será terminar, que no sabe si sea capaz, pero que se dio cuenta que esta relación ya no le hace bien. Le sugiero que si esto sigue así puede hablarme cuando quiera. También le propongo que le puedo compartir el Botiquín Emocional para que lo utilice cuando lo necesite o que yo puedo guiarlo.

# Ejemplo 3

## *Uso del* **BOTIQUÍN** **EMOCIONAL** **EN GRUPO**

Estamos dentro de una actividad grupal y nos tomamos una pausa antes de comenzar la siguiente actividad dentro de un taller. En medio de esta pausa, comentamos que estamos un poco abrumadxs con la crisis social que se está viviendo. Acudimos al Botiquín Emocional y nos encontramos que la primera recomendación de cómo lidiar con este tipo de crisis es generando un espacio para hablar. Así que decidimos tomar 20 minutos antes de comenzar la siguiente actividad y conversar sobre lo que estamos sintiendo y viviendo frente a la crisis social. Leemos las recomendaciones en voz alta y se nos ocurre realizar una breve actividad de expresión escrita: reflejar lo que sentimos en una palabra o frase. También se nos ocurre compartir datos de profesionales de la salud que conocen sobre el manejo de crisis y encontramos que varixs sentimos ansiedad. Luego de esto leemos el capítulo de 'ansiedad' y realizamos el ejercicio de respiración para poder continuar con la siguiente actividad. Ya sabemos que mientras estemos abrumadxs frente a esta crisis social debemos darnos un espacio, antes de comenzar las actividades, para preguntarnos cómo estamos y conversar.

# Agra dec. mientos

Amnistía Internacional está en deuda con todas las personas que han dedicado su tiempo y sus conocimientos a la elaboración del **Botiquín Emocional**.

Principalmente, queremos dar las **GRACIAS A TODXS LXS ACTIVISTAS** que participaron en la conceptualización del Botiquín Emocional.

Adicionalmente, figura el **GRUPO DE TRABAJO DEL PROYECTO DIVERSXS** de las oficinas nacionales de Amnistía Internacional que participaron en la elaboración y la revisión de los contenidos: **GLADYS GARCÍA (VENEZUELA), FABIÁN GAMARRA (PARAGUAY), JAZDIL POUPART-FELICIANO (PUERTO RICO), LORNA GONZALEZ (CHILE), MYLÈNE OUELLET (CHILE) Y ANA PIQUER (CHILE)**.

La organización también manifiesta su agradecimiento a la Coordinadora Regional de Activismo y Trabajo con Jóvenes en la Oficina Regional para las Américas: **MERYBELL REYNOSO**, quien participó en la elaboración y revisión del Botiquín Emocional.

La conceptualización y elaboración del Botiquín Emocional estuvo a cargo de **JULIANA RODRÍGUEZ BOTHE**, con la edición de **LORNA GONZÁLEZ Y DÉBORA GONZÁLEZ** y el diseño a cargo de **JORGE GALLEGUILLOS**.



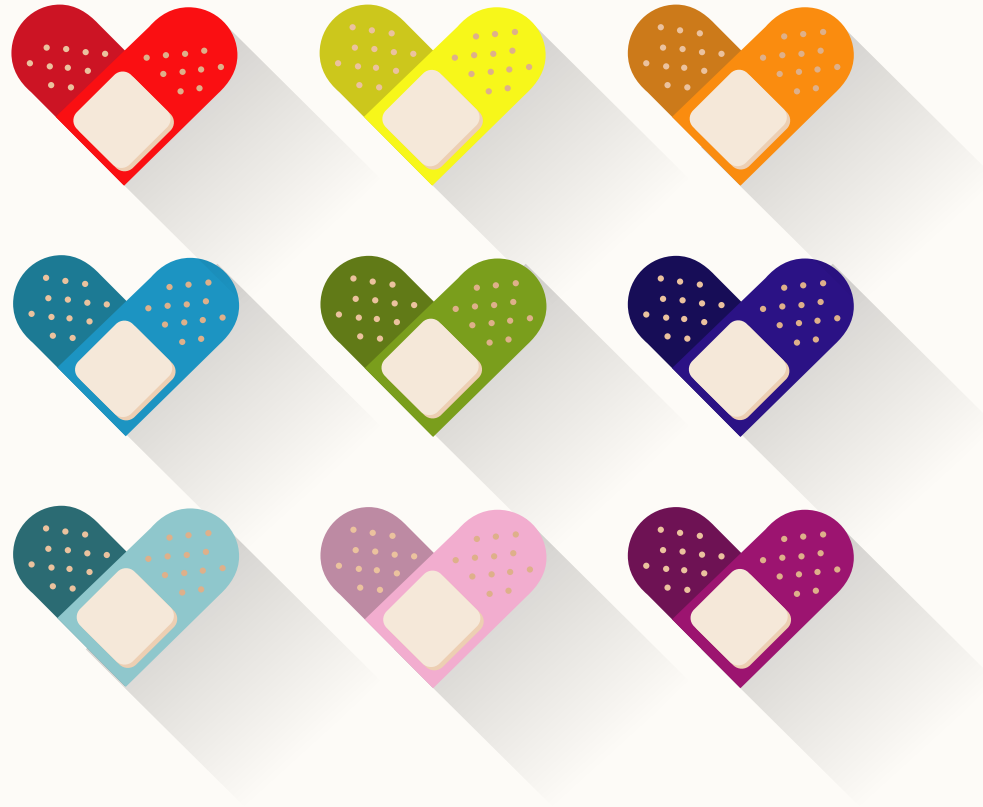
[@LGBTI\\_DIVERSXS](#)



[LGBTi Diversxs](#)



[@lgbtidiversxs](#)



un proyecto de



con el  
financiamiento  
de

