SOY CAPAZ DE
TRANSFORMAR MI
REALIDAD
PRIMERA EDICIÓN
Esta cartilla pertenece a  

¿Cómo te describirías?
CARTILLA DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: SOY CAPAZ DE TRANSFORMAR MI REALIDAD

Casa Cultural, Sueños, Arte y Cultura

*Casa cultural* es una organización juvenil sin ánimo de lucro, que trabaja a través de un modelo de intervención social y que toma acciones desde la cultura, el fortalecimiento del ser y el componente psicosocial.

Con la colaboración de **Movimiento por la Paz -MPDL- Colombia**

Redacción

Johana Isabel Julio Blanco
Daniela Andrea Marin Tous
Osiris Yuliana Alcazar Orozco
Iris Yojana Gómez Díaz

Fotografías

Sleiman Palomino Ayala

Diseño y diagramación

Laura de Grado Alonso

Impresión

Ingenio Estudio Creativo

**Septiembre 2022**

Esta cartilla se crea en el marco del proyecto Cartagena Avanzando hacia la Paz, realizado por Movimiento por la Paz -MPDL- en convenio con la Red de Empoderamiento de Mujeres de Cartagena y Bolívar -REMB-, la Fundación Movimiento por la Paz Colombia-FMPDL- y financiado por el Ayuntamiento de Barcelona. Como parte de este proyecto se implementa la "Estrategia conjunta en Cultura de Paz: Jóvenes Indiciendo por la Paz" con la Secretaria de Participación y Desarrollo Social de la Alcaldía, Limpal y Fundación Grupo Social, en la que participa Casa Cultural, Sueños, Arte y Cultura.
Esta cartilla es una herramienta de **primeros auxilios psicológicos** que podrás llevar contigo a cualquier lugar, contiene actividades prácticas que te permitirán conocer la importancia que tiene la salud mental y cómo las violencias basadas en género han afectado o pueden afectar tu estilo de vida.

A diario pueden suceder diversos eventos, que de acuerdo a nuestra personalidad, recursos psicológicos y diversos factores protectores de la salud mental, pueden generar un mayor o menor impacto en ésta. Cabe resaltar que no todo el mundo resulta afectado de la misma manera, hay una gama de reacciones y sentimientos que cada persona puede experimentar ante una misma situación.

**¿Cómo transformar mi realidad?**

Todas y todos los seres humanos tenemos la capacidad de sobreponernos ante una difícil situación, el valor, la templanza y valentía serán siempre nuestros mejores aliados para convertirnos en personas resilientes; por eso en esta cartilla te compartimos unas herramientas que te permitirán afrontar una difícil situación, que quizás has pensado que no puedes transformar. Recuerda que a veces es necesario buscar ayuda de personas expertas...Aquí, también encontrarás información al respecto.

Pero hoy te decimos que **¡SI TIENES EL PODER DE TRANSFORMAR TU REALIDAD!**
- BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS -

**TOMA TU PÍLDORA**

**PÍLDORA 1- Deconstruyendo prácticas violentas culturalmente normalizadas.**
(Tomar cuando te sientas vulnerada/o a través de prácticas violentas)

**PÍLDORA 2- Resiliencia**
(Tomar cuando te sientas abrumado/a y no encuentres salida ante un problema)

**PÍLDORA 3 - Salud mental**
(Tomar cuando sientas que invalidan tus emociones)

**PÍLDORA 4 - Primeros auxilios psicológicos**
(Tomar cuando sientas que te aíslas de las personas y actividades que antes disfrutabas)

**PÍLDORA EXTRA - ¿Cómo y por qué se creo esta cartilla?**
**PILDORA 1.**
Deconstruyendo prácticas violentas culturalmente normalizadas.
(Tomar cuando te sientes vulnerada y/o Violentada/o)

### Definiciones

#### SEXO

Conjunto de características físicas y biológicas, con las que nace cada ser humano. El sexo diferencia entre: hombre, mujer e intersexual.

#### GÉNERO

Cuando hablamos de género hacemos referencia a la construcción social. Se basa en el comportamiento, actividades y atributos que asigna la sociedad a una persona en función de su sexo. Diferencia lo femenino de lo masculino.

### Actividad

¿Sabes diferenciar los términos? (Marca con una X la que creas correcta)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Características</th>
<th>Sexo</th>
<th>Género</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Las mujeres se embarazan, los hombres no</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Las niñas son delicadas, los niños rudos</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Las mujeres gana menos sueldo que los hombres</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Las mujeres amamantan a los bebés, con leche que produce su cuerpo, los hombres no pueden hacerlo</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Cláusula</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------------------------------------------------------------</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
</tr>
<tr>
<td>La voz de los hombres cambia significativamente con la adolescencia, las mujeres no</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Las mujeres son más sentimentales que los hombres</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Los hombres tienen mayor capacidad para los negocios que las mujeres</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>El color de los niños es azul, el de las niñas es rosa,</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Las mujeres son más intuitivas que los hombres</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Las mujeres cuidan el hogar, los hombres no lo hacen</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Los hombres saben de política, las mujeres no</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Para la mujer es fácil llorar, a los hombres les cuesta trabajo hacerlo</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Las mujeres son más pacientes que los hombres en la crianza de niños y niñas</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Los hombres son más sanos que las mujeres</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Los hombres son más violentos que las mujeres</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>----------------------</td>
<td>---</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Las mujeres realizan casi el 100% de las labores del hogar</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Las mujeres necesitan comer menos que los hombres</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Los hombres tienen más capacidad para dirigir a las mujeres</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Las mujeres son de menos estatura que los hombres</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**SABIAS QUE...** Género no es un cuerpo. Es lo que aprendemos a ser y hacer como mujeres y hombres en la sociedad, donde históricamente se ha privilegiado lo masculino sobre lo femenino, es la denuncia de una relación injusta de poder entre hombres y mujeres.
Aprendiendo los distintos tipos de violencia

**VIOLENCIA FÍSICA:** Todas las agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, entre otras conductas que puedan ocasionar daños físicos.

**VIOLENCIA PSICOLÓGICA:** Es toda acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas por medio de intimidación, manipulación, amenaza, humillación, aislamiento, o cualquier conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica. Este tipo de violencia es de las más comunes y naturalizadas de la sociedad, por lo que es necesario aprender a reconocerla y denunciar.

**VIOLENCIA SEXUAL:** En ella se incluyen todas las relaciones o actos sexuales, físicos o verbales, no deseados ni aceptados por la otra persona. La violencia sexual puede presentarse hacia hombres o mujeres utilizando la fuerza o la coacción física, psicológica o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal.

**VIOLENCIA ECONÓMICA:** Ocurre cuando se utiliza el dinero como un factor para dominar o establecer relaciones de poder perjudiciales. Este tipo de violencia se puede manifestar cuando a la persona se le quita el dinero que gana, se le impide gastarlo en beneficio suyo o de su familia, o se le niega el dinero para controlar su independencia.

Todas estas formas de violencia son consideradas delito y son sancionadas por la ley.
IDENTIFICA EL TIPO DE VIOLENCIAS

(Relaciona los tipos de violencia con las imágenes)

- VIOLENCIA FÍSICA
- VIOLENCIA PSICOLÓGICA
- VIOLENCIA ECONÓMICA
- VIOLENCIA SEXUAL
¿Te has preguntado qué es la resiliencia?

- Sí
- NO

¿Cómo crees que responderías ante una situación violenta?

La resiliencia es la capacidad que tenemos todas y todos los seres humanos de reponernos ante una circunstancia difícil u obstáculo que se presenta en la vida. Sin embargo, algunos teóricos como Grotberg la definen como: “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas”.

¿Pero cómo puedes desarrollar la resiliencia en tu vida?

Fortaleciendo los pilares de la resiliencia

1. La confianza:

Reconociendo esas habilidades y recursos de tu pasado, presente y futuro; que te pueden ayudar a desarrollar la capacidad de resiliencia. Entendiendo que tienes la posibilidad de sobreponerte ante una difícil situación, con las virtudes y talentos que posees y que aún tienes por descubrir.
Actividad: LAS TRES CARTAS DE LA RESILIENCIA

Consiste en redactar tres cartas a tu yo interior, identificando en cada una ellas cuáles son esos recursos, personas y metas que alcanzaste en el tiempo que se menciona al pie de cada carta, para que ante una situación crítica tengas presente donde recurrir y que aun en medio de la dificultad podemos encontrar motivos, razones y habilidades para seguir adelante.

LEER CUANDO CREAS QUE YA NO PUEDAS MÁS

LO QUE HE LOGRADO ANTES

NOTA: En este espacio vas anotar todas esas cosas que lograste en el pasado, que a pesar de las adversidades lo pudiste alcanzar y aunque tal vez en un momento pensastes que no eras capaz de lograrlo lo obtuviste.
NOTA: vas a tener en cuenta a cada una de esas personas que en el pasado, en la actualidad o en un futuro pueden seguir siendo parte de tu vida, que te van a permitir recordar que siempre vas a tener alguien a quien recurrir cuando te sientas triste, feliz o simplemente le puedas contar cosas que te suceden a diario.

ABRIR CUANDO SIENTAS QUE YA NO VALE LA PENA ESTAR AQUÍ

EXPERIENCIAS POR DESCUBRIR
NOTA: vas a tener en cuenta todas esas cosas que consideres importantes y te pueden motivar cuando sientas que no vale la pena avanzar, también ten en cuenta esas experiencia que te encantaría realizar en el presente o futuro.

SABIAS QUE... La resiliencia te puede ayudar a proteger de diferentes afectaciones en tu salud mental, como la depresión y ansiedad, también a compensar los factores que pueden aumentar el riesgo de padecer un trastorno de salud mental.
2. Autoestima e Identidad

Podrías definir ¿Quién Eres?

ACTIVIDAD: ESPEJITO ESPEJITO

Con ayuda de un espejo vas empezar a mirar tu rostro fijamente y hacer tu propia introspección. Expresando lo que ves durante 5 min para luego dar respuestas a las siguientes preguntas:

¿Te sientes conforme contigo mismo/a?
- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Piensas en cambiar tu aspecto físico?
- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Cuando algo te sale mal piensas que no vales nada?
- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

Te preguntas, ¿Qué piensa la gente de ti?
- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Dudas de tus ideales, pensamientos, sentimientos etc.??
- Siempre
- Algunas veces
- Nunca
Luego de responder las preguntas, te invito a identificar las cualidades que más te agradan de tu personalidad y físico, además, de las habilidades y fortalezas que te hacen ser unica/o.

LO QUE MÁS ME AGRADA DE MÍ...

FÍSICO

HABILIDADES

PERSONALIDAD

FORTALEZAS
¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros/os; también se puede decir que es la valoración que realizamos de nosotros y nosotras dependiendo de las experiencias vividas.

AHORA TE PREGUNTO...

¿QUÉ TAN VALIOSA/O TE SIENTES?

¿QUÉ TAN HERMOSA/O TE SIENTES?

¿QUÉ TAN CAPAZ TE SIENTES DE ALCANZAR LO QUE SUEÑAS?

Las respuestas a esta pregunta definen como estás enfrentando las situaciones de tu día a día y como está tu autoestima en estos momentos. Pero...

¿CÓMO PUEDES FORTALECER TU AUTOESTIMA?

TRABAJANDO LOS 6 PILARES DE LA AUTOESTIMA

- AUTOCREENCIA
- AUTOCONCEPTO
- AUTOEVALUACION
- AUTOIMAGEN
- AUTORESPETO
- AUTOACEPTACIÓN
¡Hola! En este apartado conoceremos sobre la salud mental y las violencias basadas en género.

Seguramente, alguna vez has escuchado la palabra salud mental, ya sea en tu escuela, familia, comunidad o redes sociales. La salud mental no es un tema nuevo, pero sí un tema que actualmente toma mayor fuerza, debido a que hace muchos años hablar de salud mental era todo un tabú alimentado de estereotipos, explicaciones sobrenaturales, etiquetas y un sin número de creencias culturales en torno a esta. Antes de avanzar hagamos un pequeño ejercicio.

Por favor escribe 3 palabras que relaciones con salud mental

________________________
________________________
________________________

Bueno, esto que acabas de escribir hace parte de tu referencia sobre lo que es salud mental, moldeado por el contexto y las experiencias previas. Sin embargo, hemos crecido con una idea un poco distorsionada sobre lo que es salud mental, por ende, miremos la definición dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La **salud mental** es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y en última instancia, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación. Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f).
SABIAS QUE... La salud mental es un estado dinámico en el que trabajamos día a día, no es tenerlo todo bajo control o no tener enfermedades mentales. Es decir, no es una meta a la que queremos llegar, es poder desarrollar la inteligencia emocional para manejar de manera assertiva nuestras emociones.

AHORA TE PREGUNTO...

¿Cuando te sientes enfermo físicamente, es decir al tener algún malestar o síntoma que afecte tu salud física, acudes a una consulta con el médico o vas al hospital para ser tratado y sentirte mejor?
- SÍ
- NO

¿Cuando sientes síntomas que disminuyen tu salud mental acudes al psicólogo?
- SÍ
- NO

¿Das vueltas entre otras opciones para no tener que asistir al psicólogo a una evaluación o terapia?
- SÍ
- NO

Si tu respuesta fue sí a la pregunta anterior se debe a una serie de estereotipos, etiquetas y prejuicios que tenemos sobre la salud mental y las personas que tienen alguna afectación en esta área, han crecido escuchando frases como: “ir al psicólogo es para locos”, “Quienes van al psicólogo son personas de mente débil”, o te han dicho expresiones que han invalidado tus emociones y pensamientos cómo: “vas a seguir llorando por esto”, “ya cálmate, no es para tanto” o, “supera esto”.
Actividad.

Te invito a que hagamos una lista de las frases o mitos que has escuchado sobre la salud mental.

¡Vamos! comparte los que has escuchado en las siguientes líneas:

________________________________________________________________________________________

________________________________________________________________________________________

________________________________________________________________________________________

Seguramente han sido varias expresiones o quizá en el momento no recuerdas porque algunas han sido naturalizadas; por ende, es importante que hagamos un ejercicio muy consciente y aprendamos a reconocerlas.

Te invito a que leas los siguientes datos:

¿Sabías que?

 tanggalos de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, un tipo de trastorno que supone el 13% de la carga mundial de morbilidad en ese grupo etario.

La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescentes.

El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los y las jóvenes de 15 a 19 años.

El hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena.

¡Estos datos son una muestra de cuán importante es nuestra salud mental en nuestro día a día!
Las afectaciones en la salud mental son multicausales, es decir, se dan debido a la interacción de diversos factores:

<table>
<thead>
<tr>
<th>factores biológicos</th>
<th>Experiencias de vida</th>
<th>Estilo de vida</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Sistema de salud</td>
<td>factores cultural, económicos y sociales</td>
<td>Medio ambiente</td>
</tr>
<tr>
<td>Entorno familiar</td>
<td>Condiciones físicas</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

¿Qué son las enfermedades mentales para ti?

______________________________
______________________________
______________________________

Un **TRASTORNO MENTAL O ENFERMEDAD MENTAL** es una amplia variedad de afectaciones que perturban el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento, siendo una alteración clínicamente significativa que impide la regulación desde lo cognitivo, emocional y comportamental, denotando en dificultad de nuestra capacidad de relacionarnos con las demás personas y de funcionar día a día.

**Te invito a que selecciones las enfermedades mentales que has escuchado**

- Depresión
- Trastorno de oposición desafiante
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno del déficit de atención e hiperactividad TDAH
- Esquizofrenia
- Ansiedad
- Mutismo selectivo
- Trastornos de la identidad disociativa

La **depresión y la ansiedad** son algunos de los trastornos más comunes en jóvenes y adultos. Cabe resaltar que el grado de afectación varía en diferentes personas debido a diversos factores ya mencionados, además de la frecuencia, intensidad y duración de los síntomas.
¿Qué son las violencias basadas en género?

Para hablar de violencias basadas en género (VBG), es importante que definamos qué es género. Es el conjunto de características sociales, culturales, políticas, psicológicas, jurídicas y económicas que la sociedad ha establecido, a partir de estereotipos, creencias o percepciones hacia las personas para así definir el concepto de hombre o mujer. Por tanto, son construcciones socioculturales que varía a través de la historia y se refieren a los rasgos que las personas atribuimos a lo que es “masculino y femenino”.

¡Hora de un ejercicio!

Escribe qué atributos les das a las mujeres y cuáles a los hombres.

**Mujeres**
Ej: deben estar en casa y hacer las tareas domésticas.

**Hombres**

Con base a lo anterior, definimos violencia basada en género como cualquier acto con el que se busque dañar a una persona por razón de su género. Por ejemplo: no permitir a una mujer estudiar porque tiene que quedarse en casa para cuidar. Históricamente las mujeres han sido violentadas a lo largo de la historia con muchas acciones que han dificultado su participación social, actualmente existen muchas leyes, proyectos y movimientos que velan por sus derechos y luchan por disminuir las brechas de desigualdad.

¡Alerta! una persona que ejerce la violencia de género:

- En el ambiente de pareja se muestran violentos y agresivos, pero de cara a los demás, en su vida pública, se muestran seductores y persuasivos.
- Reiteran estas conductas con otras mujeres con las que mantienen relaciones de pareja. Muchos de ellos muestran un alto grado de dependencia hacia la pareja y un escaso desarrollo de su autoestima.
SOY CAPAZ DE TRANSFORMAR MI REALIDAD

- No asumen su violencia, ni la consideran un problema, tienden a justificarla y minimizarla. Suelen ser personas inseguras, celosas, dominantes y agresivas.
- Mantienen claras actitudes sexistas y se creen todos los estereotipos de género. Son personas de valores tradicionales respecto al género y al papel tradicional que hombres y mujeres deben cumplir.

Completa otra situación de alerta o comportamientos que tienen las personas que ejercen violencia de género.

¿Cómo afectan las violencias basadas en género a la salud mental?

Al momento de hablar sobre las consecuencias de las violencias basadas en género, es importante buscar orientación y ayuda profesional.

Una de las afectaciones principales en las víctimas de VBG, es el estado de ánimo y el autoconcepto de sí misma, es decir, la persona victimaria comienza a quebrantar por medio de acciones y palabras el autoestima de la víctima, llevándola a dudar de su imagen, atributos y capacidades, es decir, de todo aquello que puede sostener la seguridad en sí misma. Una vez esto es atacado, la persona comenzará a tener dudas respecto a sí misma y sentirá que es insuficiente, su autoestima estará baja y sentirá que todo lo que le sucede es por su culpa y esto permitirá que pueda ser manipulada por la persona agresora. Las víctimas comienzan a experimentar sentimientos de minusvalía, vulnerabilidad, baja autoestima, desesperanza generalizada, culpabilidad, vergüenza de la situación, como producto del trauma psicológico, todo esto genera codependencia emocional y abuso psicológico.
Además, comienzan a desarrollar algunos cuadros sintomatólogos y **trastornos como la depresión, ansiedad, estrés postraumático, ataques de pánico, abuso de alcohol, abuso de sustancias psicoactivas** y en casos muy avanzados **comportamiento suicida**. Estos representan las afectaciones más comunes en las víctimas, aparte del todo el cuadro de disrupción emocional, cambio de hábitos, rutinas, desinterés, pérdida del disfrute, somatización de muchos síntomas entre otros.

Es importante mencionar que este tipo de violencia no solo se da entre parejas, sino también entre familiares o amistades. Actuar ante la aparición de estas conductas, puede hacer la diferencia. Por tanto, es fundamental que cuando nos percatamos de que alguien está siendo violentado o violentada, nos comuniquemos con las rutas de atención en nuestra ciudad, además de buscar ayuda profesional para poder llevar de forma integral a la persona.
Si eres víctima de violencia de género o estás en riesgo de feminicidio, estas son las líneas de atención en Cartagena:

**LOCALIDAD 1 - CANAPOTE**
comisarialoc1@cartagena.gov.co  
cr. 11 Esquina Cl 60 N° 5 - 191  
📞 3162337622/6561165

**COUNTRY**
comisariacasadejustica@  
hotmail.com  
Plaza de la Convivencia, Mz Lote 1  
📞 3153759791  
📞 3023498244

**LOCALIDAD 2 - CHIQUINQUIRA**
comisarialoc2@cartagena.gov.co  
Carretera Principal de Olaya Calle 57 N° 31C - 130  
📞 3155620220

**LOCALIDAD 2 - POZON**
comisariapozon@cartagena.gov.co  
Conjunto Residencial Monte Sión, Transversal 54,  
Bloque B Local 12, Carretera de la Cordialidad  
📞 3158272592

**LOCALIDAD 3 - JORGE ARTEL**
comisariajorge@cartagena.gov.co  
Biblioteca Distrital Jorge Artel Entrada al Barrio El Socorro Cra. 71 # 29 - 100  
📞 3174405663

**COMISARIA PERMANENTE**
Centro de Atención al Ciudadano, Calle 30D # 65 - 45, Piso 3 Barrio  
Chipre, sobre la Avenida Pedro de Heredia, Sector La Castellana  
📞 3012284425

**DIURNA**
comisariapdiurna@cartagena.gov.co

**TURNO 1**
comisariaturno1@cartagena.gov.co  
📞 3167437925

**TURNO 2**
comisariaturno2@cartagena.gov.co  
📞 3167443612

**TURNO 3**
comisariaturno3@cartagena.gov.co  
📞 3024590116
¡Hola! Bienvenidos/as a este apartado donde abordaremos los **Primeros Auxilios Psicológicos** (PAP), como una píldora que te permitirá brindar ayuda en situaciones donde se requiera su aplicación, así como para conocer mejor cómo funcionamos en un estado de crisis.

¿Por qué son útiles los primeros auxilios psicológicos?

**AHORA TE PREGUNTO ¿?**

¿Te has enfrentado a una situación de crisis emocional o psicológica?

- SI
- NO

**SABIAS QUE...** Los PAP son una técnica de primera respuesta ante un incidente crítico, ya sea de una emergencia cotidiana o un suceso masivo, por tanto, están planteados para reducir a corto plazo la angustia producida por el suceso o evento traumático
QUE NO SON PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

No es un asesoramiento personal
No reemplaza a una terapia
No es pedirle a alguien que analice lo que ha sucedido y ordene los acontecimientos.
No es una consulta psicológica.

¿Qué pasos debo seguir para los primeros auxilios psicológicos?

1. ESCUCHA ACTIVA

Recomendaciones:

- Identifíquese
- Pida permiso para hablar con la persona
- Explique que está ahí para ofrecer ayuda
- Invite a las personas a sentarse
- Garantice cierto grado de privacidad a la persona
- Preste atención a la persona
- Modere el tono de voz (suavemente y calmado)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Lo que se debe hacer</th>
<th>Lo que no se debe hacer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hacerle entender a la persona afectada que le estamos escuchando.</td>
<td>Evitar presionar para que nos cuente lo sucedido</td>
</tr>
<tr>
<td>Esto puede ser mediante un resumen o parafraseo de los que nos ha comentado.</td>
<td>No apresurarnos a dar soluciones</td>
</tr>
<tr>
<td>Permanecer al lado de la persona y hacer contacto visual siempre que ésta lo permita.</td>
<td>No juzgar lo que la persona hizo o sintió</td>
</tr>
<tr>
<td>Ser pacientes con el relato y no presionar para que nos cuente</td>
<td>No cuente la historia suya o de otra persona</td>
</tr>
<tr>
<td>Utilizar la técnica refleja, la cual consiste en adoptar una postura similar a la de afectado, con esto comunicamos “Sintonía afectiva”.</td>
<td>No minimizar los sentimientos de la otra persona</td>
</tr>
<tr>
<td>Asegurarnos de no tocar a la persona, sin que esta nos haya dado su consentimiento.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
2. REENTRENAMIENTO DE VENTILACIÓN

Dentro de los PAP, esta técnica se brinda con el objetivo de poder **estabilizar a la persona**, y toma alrededor de 10 minutos. Recuerda usarla siempre y cuando la persona así lo quiera. La forma en que respiramos modifica nuestras emociones. Cuando botamos el aire nos relajamos más, disminuyendo la tensión que esto puede generar, por lo que podemos entrar en un estado de calma.

¡Manos a la hora!

1. Diríjase a la persona y dígale que harán una **técnica de respiración**, la cual consiste en inspirar y exhalar, luego esperaremos un momento a que los pulmones estén vacíos hasta volver a inspirar, lo importante es la pausa luego de vaciar los pulmones.

2. Puedes decirle que lo **practican juntos**

3. Para dar inicio, pídale a la persona que adopte una **postura relajada y cómoda**. Si lo desea puede indicarle que cierre los ojos o mire a un punto fijo con la mirada baja.

   - **Inspiración** a cuatro tiempos (contar hasta 4).
   - **Exhalación** por la nariz o por la boca
   - **Retención** con los pulmones "vacíos" (cuatro tiempos).

   Una vez que la persona haya comprendido la mecánica del ejercicio, puede dejar que continúe **haciéndolo por 10 minutos**, reforzando lo bien que lo está haciendo.

3. CATEGORIZACIÓN DE LAS NECESIDADES

Cuando suceden eventos traumáticos o que nos llevan a una crisis, por lo general nos causa confusión, aturdimiento, impedimento para pensar con claridad o incluso desborde de pensamiento constantes, por tanto, dificultades en ordenar nuestras ideas. Debido a esto, es fundamental que nuestra ayuda también se centre en **jerarquizar las necesidades o demandas del afectado**, para así poder brindar una mejor ayuda y tomar decisiones acertadas.
<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Lo que se debe hacer</strong></th>
<th><strong>Lo que no se debe hacer</strong></th>
</tr>
</thead>
</table>
| • Identifique las necesidades o preocupaciones de la persona.  
  **Pregunta orientadora:** ¿qué es lo que le preocupa o necesita ahora? ¿puedo ayudale a resolverlo? | • No debemos decir cuales son su preocupaciones o necesidades sin prestar atención al relato  
  **Ejemplo de lo que NO debemos hacer:** Antes que me diga algo yo considero que lo más importante que usted debe hacer es.. |
| • Ayude a las personas a priorizar sus necesidades. Ej: pídale que explique que requiere solucionar ahora y que puede esperar.  
  **Oración orientadora:** “... me doy cuenta de que son muchas las cosas que le preocupan. ¿Le parece si vamos paso a paso y nos enfocamos primero en lo más urgente?” | • Resolver las necesidades a medida que la persona afectada las va mencionando, sin organizar ni jerarquizar. |

### 4. DERIVACIÓN A REDES DE APOYO

Una vez hayan realizado priorización de sus necesidades, un proceso de estabilización a través del reentrenamiento de la Ventilación, ayude a la persona a ponerse **en contacto con sus familiares, redes de apoyo o servicios** que pueden brindarle una mejor orientación en la solución de sus necesidades más adelante. Recuerde que la primera red a contactar es la familia y amigas/os.
Lo que se debe hacer

- Facilite el contacto con sus familiares, amigos y/o trabajo. Sugiera llamarlos si es necesario (identifique teléfonos públicos disponibles o gestione un teléfono móvil).
- Haga sugerencias prácticas sobre cómo recibir la ayuda de entidades o rutas de apoyo.

Lo que no se debe hacer

- Tomar la iniciativa “ayudar” a la persona con asuntos que él mismo puede hacer.
- “Pásame el celular, yo llamaré a su hijo para contarle lo que pasó”.
- Decirles o sugerir “No llame a nadie, es mejor no preocupar a sus familiares”

5. PSICOEDUCACIÓN

Para finalizar, promueva estrategias de respuesta positiva ante el estrés, explicando y entregando una copia del material: ¿Qué puedo esperar frente a una crisis?. Revise el material con la persona afectada, y resuélva sus dudas. Puede ayudarse con la siguiente tabla, la cual es de utilidad para conocer algunas reacciones posibles frente al estrés o a experiencias traumáticas recientes.

Es muy importante que usted normalice aquellas reacciones emocionales que – aunque por cierto incómodas– son normales en situaciones de crisis.
### Tabla de reacciones posibles frente al estrés o a experiencias traumáticas recientes

<table>
<thead>
<tr>
<th>Reacciones emocionales</th>
<th>Reacciones físicas</th>
<th>Reacciones cognitivas</th>
<th>Reacciones interpersonales</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>• Estado de shock</td>
<td>• Fatiga, cansancio</td>
<td>• Dificultades para concentrarse</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Terror</td>
<td>• Insomnio</td>
<td>• Dificultades para tomar decisiones</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Irritabilidad</td>
<td>• Taquicardia o palpitaciones</td>
<td>• Dificultades de memoria</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Sentimiento de culpa (hacia sí mismo y hacia otros)</td>
<td>• Sobresaltos</td>
<td>• Incredulidad</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Rabia</td>
<td>• Exaltación</td>
<td>• Confusión Pesadilla</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Dolor o tristeza</td>
<td>• Incremento de dolores físicos</td>
<td>• Autoestima decaída</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Embotamiento emocional</td>
<td>• Reducción de la respuesta inmune</td>
<td>• Noción de autoeficacia disminuida</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Sentimientos de impotencia</td>
<td>• Dolores de cabeza</td>
<td>• Pensamientos culposos</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Pérdida del disfrute derivado de actividades familiares</td>
<td>• Perturbaciones gastrointestinales</td>
<td>• Pensamientos o recuerdos intrusivos sobre el trauma</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Dificultad para sentir alegría</td>
<td>• Reducción del apetito</td>
<td>• Preocupación</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Dificultad para experimentar sentimientos de amor y cariño por otros</td>
<td>• Reducción del deseo sexual</td>
<td>• Disociación (ej. visión túnel, estado crepuscular de conciencia, sensación de irrealidad, dificultades para recordar, sensación de separación del cuerpo, etc.)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Vulnerabilidad a la enfermedad</td>
<td>• Incremento en conflictos interpersonales</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Retraimiento social</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Reducción en las relaciones íntimas</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Alienación</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Dificultades en el desempeño laboral o escolar</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Reducción de la satisfacción</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Desconfianza</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Externalización de la culpa</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Externalización de la vulnerabilidad</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Sensación de abandono o rechazo</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>• Sobreprotección</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
¿Cómo y por qué se creo esta cartilla?

A diario te puedes enfrentar a diversos eventos, situaciones o circunstancias, que de acuerdo a tu personalidad, recursos psicológicos y factores protectores de la salud mental, te pueden generar un mayor o menor impacto en ésta. Cabe resaltar que no todo el mundo resulta afectado de la misma manera, hay una gama de reacciones y sentimientos que cada persona puede experimentar de acuerdo a la situación vivida.

Por esta razón, hemos diseñado esta cartilla como una herramienta de primeros auxilios, que podrás llevar contigo a cualquier lugar, contiene distintas actividades prácticas que te ayudarán a conocer la importancia que tiene la salud mental y cómo las violencias basadas en género han afectado o pueden afectar tu estilo de vida.

La hemos elaborado con diversas herramientas llamadas píldoras, las cuales te ayudarán en un primer momento a identificar cuáles son esas prácticas culturalmente normalizadas que han propiciado diversos escenarios de violencias; luego encontrarás píldoras como resiliencias, salud mental y primeros auxilios psicológicos que te ayudarán a enfrentar esas secuelas, sentimiento y emociones como miedo, confusión, ira o hasta insensibilidad, que has estado sintiendo.
Esta cartilla es el resultado pedagógico de la campaña barrrial "Ciudad del Bicentenario Libre de Violencias: Una mirada hacia las Violencias Basadas en Género con enfoque de salud mental", liderada por la Fundación Casa Cultural: Sueños, Arte y Cultura, y desarrollada en el marco del proyecto Cartagena Avanzando Hacia la Paz y, en concreto, de la Estrategia conjunta de Cultura de Paz: Jóvenes incidiendo en la paz, impulsada por Movimiento por la Paz -MPDL- Colombia, la Fundación Movimiento por la Paz, la Red de Empoderamiento de Mujeres de Cartagena y Bolivar, la Secretaria de Participación y Desarrollo Social, Limpal y Fundación Grupo Social, y financiada por el Ayuntamiento de Barcelona.

En este camino de formación, se establecieron espacios para la creación basados en el fortalecimiento de las competencias socioemocionales, para así minimizar la violencia basada en género (VBG), promoviendo la salud mental de los y las jóvenes de la comunidad Ciudad del Bicentenario, De esta manera se facilitaron nuevas alternativas de desarrollo social con estrategias de acción y participación, con un enfoque de género, salud mental y cultura para la paz, donde se llevaron a cabo ocho encuentros que nos permitieron recopilar la información relevante para la creación de esta cartilla.
SOY CAPAZ DE TRANSFORMAR MI REALIDAD