Líderes y lideresas al cuidado de la vida:
la salud mental en comunidad

Comisión Colombiana de Juristas

2.

Líderes y lideresas al cuidado de la vida:
la salud mental en comunidad

2.

© 2021 Comisión Colombiana de Juristas
Carrera 15 A Bis No. 45-37
C.P. 111311

ISBN Obra Completa: 978-958-53514-1-7
ISBN Líderes y lideresas al cuidado de la vida:
la salud mental en comunidad: 978-958-53514-3-1

Bogotá, Colombia
Teléfono: (571) 744 9333 / Fax: (571) 743 2643
comunicaciones@coljuristas.org
www.coljuristas.org

Líderes y lideresas al cuidado de la vida:
herramientas comunitarias

Autores y autoras:
Laura Alejandra Correa González, Jerly Andrea Garavito Díaz
María Camila Gómez Pinzón, Christian Camilo Peñuela Gallo
Ana María Restrepo Urbina, Diana Roa Peralta
Karen Viviana Suarez Veloza, Catherine Vasco Correa
Sergio Nicolás Velandia Amaya, Juan David Villamil Espeleta

Coordinación editorial:
Gustavo Gallón Giraldo
Laura Becerra González
Paola Sánchez Cepeda
Catherine Vasco Correa

Corrección de estilo:
Andrés Felipe Tapiero Ríos

Diagramación:
#astrocreativa

Primera edición – mayo 2021
Bogotá, Colombia
© Comisión Colombiana de Juristas

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embajada de Suiza en Colombia
Paz y Derechos Humanos

ISBN: 978-958-53514-3-1
9 789585 351431

Esta publicación es posible gracias al apoyo financiero de la Embajada de Suiza en Colombia. Los puntos de vista aquí expuestos reflejan exclusivamente la opinión de la Comisión Colombiana de Juristas y, por lo tanto, no representan en ningún caso el punto de vista oficial de la Embajada de Suiza en Colombia.

Contenido

Introducción 5

Primeros auxilios psicológicos 6

Autocuidado 15

Material de consulta para primeros auxilios psicológicos 21

Criterios de acción de la Comisión Colombiana de Juristas 22

Introducción

Esta segunda cartilla pedagógica, enfocada en el fortalecimiento de la salud comunitaria, presenta un trabajo de recolección de información construido a partir del intercambio de saberes entre profesionales psicosociales de la Comisión Colombiana de Juristas (en adelante CCJ), estudiantes y líderes y lideresas de varias comunidades del país.

Como parte de esta construcción colectiva, aquí encontrarás las sesiones 4 y 5, con las cuales se busca la adquisición de herramientas orientadas a los primeros auxilios psicológicos y el autocuidado. La primera hace referencia al significado, la aplicación y las recomendaciones específicas de los primeros auxilios psicológicos, y cómo esto se relaciona con la identificación y expresión adecuadas de las emociones y los sentimientos que surgen en momentos tan complejos como el actual, a raíz de la declaración de la pandemia mundial por la COVID-19. Por su parte, la segunda sesión se centra en el significado y algunos consejos para el autocuidado de cada una de las personas defensoras de derechos humanos, quienes se ven sometidas a situaciones estresantes y violentas que amenazan su propia salud mental.

En este sentido, esperamos que esta cartilla brinde a cada uno y cada una de sus lectores/as una oportunidad para fortalecer habilidades de liderazgo y cuidado comunitario que desarrollen en su cotidianidad.

Primeros auxilios psicológicos

La pandemia generada por la COVID-19, y las múltiples acciones que se han tomado para reducir su contagio, han ocasionado diferentes consecuencias en las personas y comunidades del mundo. Una de las principales afectaciones ha estado relacionada con las crisis emocionales y mentales que surgen en las personas al enfrentarse a situaciones inesperadas y nunca antes vistas. Es por esto que tener una formación básica alrededor de las emociones, las crisis emocionales y los primeros auxilios psicológicos resulta indispensable, con el fin de que podamos resistir y apoyar un afrontamiento efectivo a dichas situaciones.

Identificación de las emociones

Como parte de un proceso formativo que permite entendernos y entender mejor a los otros, es indispensable conocer qué son, para qué sirven y cómo identificar a aquellas que surgen en distintas situaciones, y que, dependiendo de su manejo, pueden ocasionar una crisis emocional. Esta primera sección, entonces, está enfocada en brindar dicha información.

En primer lugar, podemos identificar que las emociones corresponden a un proceso psicofisiológico, es decir que involucra reacciones tanto mentales como físicas a las acciones o estímulos diarios a los que nos enfrentamos. Estas suelen surgir como una respuesta al entorno; son reacciones a lo que pasa o cambia a nuestro alrededor, y pueden provocar una acción, pues nos dicen cómo actuar o responder ante diferentes situaciones. Una forma de identificar y facilitar el proceso de conciencia es preguntándote cuál es el significado que le das a cada una de las emociones más comunes y conocidas: miedo, alegría, confianza, tristeza, sorpresa, desagrado e ira.

Con la respuesta en mente, debes tratar de identificar y separar aquellas descripciones físicas, mentales y de comportamiento que le asignaste a cada emoción. Por ejemplo, la ira enrojece las mejillas o da calor (una reacción física); la alegría nos hace sentir emocionados y expectantes del futuro (una reacción mental) y el desagrado nos hace huir de un lugar o situación que no nos gusta (una reacción comportamental).

Asimismo, y con el fin de identificar las emociones con mayor facilidad, usa la siguiente imagen, en la que se mencionan las 9 emociones principales.

En este punto, es importante tener en cuenta que las emociones tienen varias intensidades, suelen combinarse generando muchas sensaciones y, además, en muy raras ocasiones se presentan de manera individual; es decir que es muy raro sentir solo ira o solo tristeza, toda vez que, frente a una misma situación, podemos estar tristes e iracundos. Como ejemplo que se adapta a la situación actual de la pandemia, vemos que muchas personas reportan tener miedo, pero a la vez estar sorprendidos por las noticias alrededor de la duración de las cuarentenas y sus consecuencias. Estos sentimientos, con el paso del tiempo, fueron adaptándose a las situaciones. Un ejemplo de esto es la alegría, el miedo y la expectativa que se experimentan por el fin de las cuarentenas y la llegada de las vacunas, pues no se sabe qué consecuencias puede traer esto.

En este mismo sentido, las emociones pueden sentirse con diferentes intensidades, lo que suele generar reacciones diversas en cada persona; por ejemplo, es diferente el miedo que puede sentirse al ver una araña que el que se experimenta al ver un león. Esta intensidad y diferencia las determinará cada persona, según sus experiencias y vivencias previas, y, por esto, algunos de nosotros nos paralizamos frente al miedo y no hacemos nada, otras huyen inmediatamente del peligro, mientras que otras lo enfrentan.

Por todo lo anterior, es necesario que logremos identificar y analizar cada emoción y su intensidad para aprender a regularlas de manera adecuada y evitar un desbordamiento o crisis emocional. Una forma de alcanzar este objetivo es a través de la empatía, de intentar ponerse en los zapatos del otro, para no disminuir o anular las sensaciones que este puede estar sintiendo. En relación con este aspecto, sugerimos que revises el video “El poder de la empatía” (“The power of empathy”, en inglés originalmente), desarrollado por Brené Brown, el cual se encuentra disponible en español en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=U8pRaj22MlI.

Observar, escuchar, conectar

Como se ejemplificó, los ejes de la empatía están en observar, escuchar y conectar con los demás, lo cual nos brinda la posibilidad de prestar una atención adecuada, respetuosa y efectiva a quienes acuden a nosotros. Los primeros auxilios nos pueden proporcionar herramientas que faciliten nuestro actuar en pro del bienestar de los demás. Por tal motivo, es central comprender que el objetivo de los primeros auxilios psicológicos es el de ayudar a alguien que se encuentra en una situación de crisis, con el fin de que logre retomar el control y disminuir los impactos causados por esta.

¡Tener en cuenta!
Aquello que llamamos crisis son estados de gran angustia y preocupación al enfrentarnos a situaciones novedosas, frente a las cuales sentimos/pensamos que no podemos hacer frente y no controlamos lo que pueda resultar.
En este sentido, las situaciones que pueden resultarnos angustiantes no son las mismas para todos, ni nos producen las mismas reacciones. En consecuencia, es necesario que nos acerquemos con disposición para comprender cómo es vivida esa situación por el otro, evitando expresiones que puedan mostrar desinterés o que restan importancia a lo que nos expresan.

Los principios sobre los cuales vamos a actuar (es decir, observar, escuchar y conectar) abarcan una gran cantidad de herramientas que podemos usar dependiendo de aquello que nos soliciten los demás. El observar se refiere a que debemos estar atentos al contexto o a lo que rodea la situación que atendemos. No solo será necesario centrarnos en la persona, sino comprender la situación en su conjunto. Esto también va a facilitar identificar quiénes necesitan ayuda con mayor urgencia, qué otros servicios de ayuda pueden ser requeridos, etc.

Ejemplo: *en situaciones de desastres naturales, como inundaciones, derrumbes, movimientos telúricos, entre otros, debemos tener presentes las condiciones de seguridad física de las personas. Es primordial asegurarnos de estar en un espacio libre de riesgos.*

Escuchar y comprender es esencial. El hecho de que el otro se sienta comprendido ayuda a expresar de mejor forma las necesidades que tiene al momento y a liberar la tensión emocional que le genera la situación. En este diálogo podemos identificar y ayudar a la persona a organizar sus necesidades, tales como obtener información sobre familiares, alimentos o bebidas, ir a un lugar tranquilo, etc.

¡Escuchar no es solo estar ahí! Nuestra disposición debe ser la de dar un soporte emocional y validar lo que el otro nos expresa, por lo que debemos evitar hacer juicios o dar consejos apresurados, y estar pendientes de nuestro lenguaje corporal. Para esto, se sugiere considerar las siguientes recomendaciones para lograr una escucha activa:

- Mantener contacto visual.

- No estar pendientes del celular o realizar otra actividad que demuestre que no estamos concentrados en lo que nos están manifestando.

- No interrumpir a la persona de manera abrupta.

- Buscar un sitio tranquilo y seguro para que la persona pueda hablar.

Por último, debemos ser conscientes de que no todas las necesidades que se presentan en una situación de crisis o emergencia podemos solucionarlas por nuestra cuenta. Conectar a las personas con otros servicios de ayuda profesional es importante para que estas sientan control sobre la situación y elaboren un plan de acción. Esto ayuda a disminuir la sensación de vulnerabilidad en las personas afectadas.

Recordemos:

- Los primeros auxilios psicológicos no son psicoterapia: en caso de que esto sea necesario, se deberá conectar a la persona con profesionales.
- Ser cuidadosos con nuestro lenguaje: las palabras y los gestos pueden herir. Ser empáticos en todo momento.
- No siempre tenemos la solución: existen situaciones que pueden sobrepasarnos, por lo que es importante reconocerlo y hacer uso de los servicios que tengamos disponibles.
- A veces solo queremos ser escuchados: permitir espacios donde se facilite hablar de las emociones y los sentimientos sin prejuicios o consejos innecesarios.
- Ser flexibles: no todas las situaciones son iguales. A través de la observación y la escucha podemos identificar la mejor forma de actuar en pro de quien nos pide ayuda.
- Disponer de espacios de autocuidado: el ayudar en situaciones de crisis tiene un impacto en nosotros. Reconocer cómo nos afectan estas situaciones y realizar actividades (como el deporte, tiempo con la familia, pintar, leer, etc.) que nos ayuden a liberarnos de esa carga resulta fundamental.

Como vimos anteriormente, las emociones involucran reacciones físicas que repercuten en nuestro cuerpo. Cuando nos encontramos en una situación de crisis se nos puede acelerar el ritmo cardíaco, sentirnos agitados, sin aire, etc. Para atender estos casos, existen herramientas que nos permiten retomar el control de nuestro cuerpo, ser conscientes de cómo sentimos cada emoción y manejarla. Las técnicas de relajación muscular y respiración son útiles al momento de acercarnos a brindar ayuda a alguien que se encuentra muy exaltado.

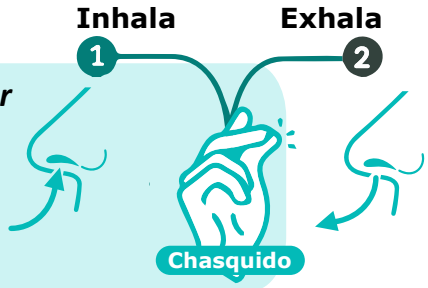
Algunos ejemplos de ejercicios de respiración:

¡Inténtalos!

Aquí haremos uso de chasquidos con los dedos como una ayuda para controlar el ritmo de nuestra respiración y relajarnos progresivamente.

1

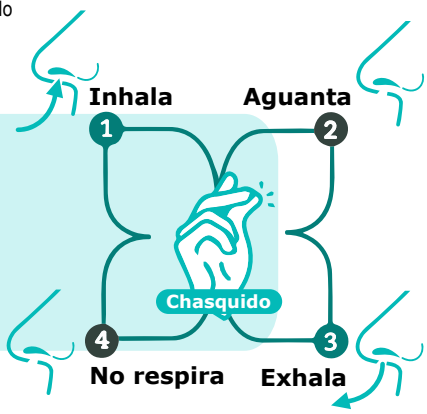
Primero *vamos a respirar profundamente (inhalar) y a sostener el aire durante un segundo, mientras damos un chasquido. Luego de este, vamos a soltar el aire (exhalar) lentamente. Esto lo vamos a repetir las veces que sea necesario, hasta que percibamos que ya no nos encontramos agitados.*



Gráficas: A las calles sin miedo (s. f). Manual de manejo del miedo

2

El segundo ejercicio de respiración es más extenso, pues, si bien la dinámica es la misma, en lugar de exhalar inmediatamente después del chasquido, vamos a mantener la respiración hasta dar nuevamente otro chasquido y ahí sí exhalar, repitiendo esto como mínimo dos veces.



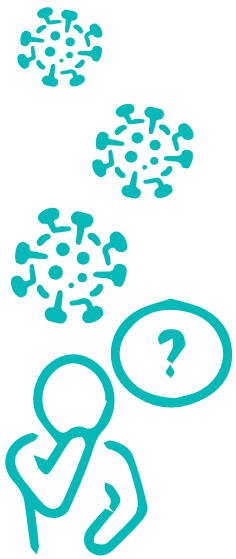
3

Por último, la información anterior no es "camisa de fuerza" al momento de ayudar a alguien. Son principios que debemos adaptar a las situaciones que se nos presentan y al conocimiento que tenemos de la comunidad (los valores, las creencias, las formas de relacionarse con el otro, etc.). Esto nos va a permitir conectarnos con el otro en su preocupación, dolor, sufrimiento, y así brindar un acompañamiento desde esa conexión con el otro.

Afrontamiento del diagnóstico positivo de la COVID-19

Si bien hemos enfatizado anteriormente en los cuidados necesarios para evitar el contagio de la COVID-19, es importante tener en cuenta que no estamos exentos de que alguien cercano o que nosotros/as mismos/as contraigamos el virus, pero esto no debe ser causa de alarma ni de pánico. Por esta razón, se presentarán algunas recomendaciones en caso de que esto llegara a suceder[1].

- **No discriminación.** Este primer consejo es, quizá, más una reflexión que una recomendación en sí misma, pero nos parece muy importante tenerla en cuenta, pues en momentos de crisis siempre es muy útil el apoyo de otra persona. El aislamiento en algunas situaciones puede ser muy desagradable, y si conocemos a alguien que ha sido diagnosticado con este virus, les invitamos a no abandonarlo/a. Si bien hay que mantener protocolos de bioseguridad como la distancia, esto no es impedimento para acompañar a la persona de otras formas, como por medio de llamadas o videollamadas, por supuesto, en la medida de lo posible.



- **Control de los pensamientos irracionales**. Es normal que en medio de situaciones desconocidas y, quizás, atemorizantes surjan pensamientos irracionales alrededor de la situación; es decir, ideas negativas que suelen ser dramáticas y alejadas de la realidad como, por ejemplo: “yo no voy a superar esto”, “soy débil, a mí seguro me va a dar más duro que a todos”. Ante esto, algunas técnicas que pueden ser útiles son las siguientes:

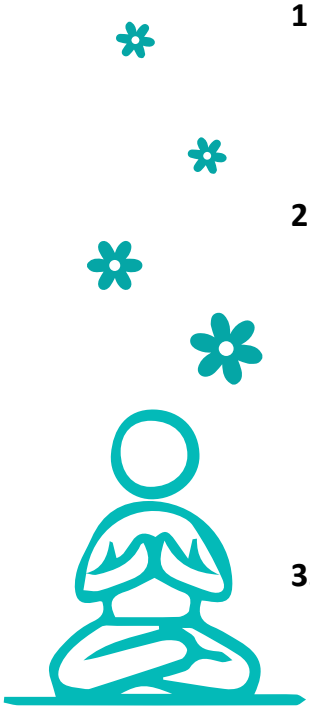
  1. **Identificar estos pensamientos. ¿Cómo lo hacemos?** Generalmente, son pensamientos que se caracterizan por ser automáticos, infundados y estresantes y, por lo tanto, se dan de manera involuntaria, no corresponden con la realidad y nos generan sensaciones negativas.

  2. **“¡Para de pensar!”.** Una vez hayamos identificado que estamos teniendo estos pensamientos, digámonos a nosotros/as mismos/as: “ya no pienses más. ¡Para!”, e intentemos cambiar este pensamiento por uno positivo o adaptativo. Por ejemplo, si estamos pensando “yo no voy a superar esto”, cambiemos la idea por “voy a empezar a fortalecer mis defensas con estos jugos y voy a seguir las prescripciones médicas para afrontar esto de la mejor manera”.

1 C. Lloret, Guía psicológica: Afrontamiento psicológico del diagnóstico de coronavirus (COVID-19), España, 2020, disponible en: http://api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrontamiento-psicologico-covid19.pdf.

3. **Racionalización.** Finalmente, podemos también enfrentarnos a estos pensamientos para encontrar lo ilógicos que pueden llegar a ser, distinguir lo real de lo irreal. Por ejemplo, ante la idea de "soy débil, a mí seguro me va a dar más duro que a todos", preguntarnos: "¿por qué voy a ser yo más débil?". En este punto, es muy útil una recomendación que veremos más adelante acerca del uso de las experiencias pasadas.

- **Gestión de las emociones negativas**. Al igual que los pensamientos irracionales, sentir emociones negativas es algo normal en este tipo de situaciones, pues nuestra mente y cuerpo están reaccionando ante lo desconocido. No es malo que sintamos esto; sin embargo, es importante que sepamos cómo manejarlo para que estas emociones no se apoderen de nuestra vida. Algunas respuestas que pueden surgir son la ansiedad, la irritabilidad o, incluso, el enojo. Para poder hacer frente a este cúmulo de emociones, podemos poner en práctica:



1. **Respiración controlada:** manejar nuestra respiración de manera consciente nos permite tomar control de nuestras emociones. Aquí podemos retomar la respiración que aprendimos en el apartado de primeros auxilios psicológicos.

2. **Meditación:** esta es una técnica con la que podemos acompañar la respiración controlada, que nos permitirá tomar distancia de la situación si lo sentimos necesario. Mediante la meditación intentaremos tener nuestro cuerpo relajado, cómodo y empezaremos a pensarnos en otro espacio que nos transmita tranquilidad y paz; nos concentraremos en todas las características de este lugar. Por ejemplo, si estamos en la playa, pensemos en el sonido de las olas, del viento, el olor de la sal del mar o la sensación del agua en los pies.

3. **Desarrollo de actividades placenteras:** realizar actividades que nos gusten nos permite también tomar distancia de la situación en que nos encontramos y concentrarnos en aquellas sensaciones positivas y placenteras que nos proporciona hacer aquello que más disfrutamos.

- **Gestión de las expectativas.** Como hemos visto, muchos pensamientos y emociones surgirán como respuesta a estas nuevas situaciones que se nos presentan. Entre estos, es posible que a nuestra mente lleguen muchas ideas relacionadas con lo que pasará (expectativas buenas y malas). Es importante que seamos capaces de reconocerlas para dar lugar a la racionalización. Lo importante, en este caso, es no caer en ningún extremo. Está bien que tengamos expectativas,

pero debemos evitar que estas tengan un carácter o muy positivo o muy negativo. Para esto, podemos hacer un ejercicio de enlistar, valorar, escribiendo una a una las expectativas, y evaluar de 1 a 10 qué tan real o no es cada una.

- **Búsqueda de apoyo social o exteriorización de la experiencia.** Frente a este aspecto, es importante recordar que no deberíamos sentir vergüenza alguna en reconocer que necesitamos del otro, sobre todo porque, en una situación como la que el mundo está atravesando actualmente, el apoyo social se hace indispensable. Es por esto que les recomendamos no aislarse. Nuevamente, el uso de las tecnologías puede ser de mucha ayuda, dado que nos podemos apoyar en ellas para comunicarnos con el exterior. Compartamos lo que estamos sintiendo, lo que estamos aprendiendo, lo que nos está aburriendo. Saquemos todo aquello de nuestro interior. Si no nos sentimos cómodos/as compartiendo cosas tan íntimas con otras personas, siempre hay otras opciones. Por ejemplo, podemos acudir a un diario personal o, incluso, al arte. Para expresarnos no siempre es necesario el uso de palabras, podemos dibujar, bailar o cantar, si así lo sentimos y lo deseamos. Lo importante es que encontremos la forma de desahogarnos, de lo bueno y lo malo.

- **Uso positivo de las experiencias pasadas.** Esta recomendación nos puede ser muy útil para el manejo de los pensamientos irracionales. Aunque sabemos que este nuevo coronavirus es una situación a la que nadie se había enfrentado antes, hay elementos de nuestra experiencia que pueden ayudarnos a sobrellevar esto. Por ejemplo, podemos recordar si hemos tenido alguna vez que estar solos por mucho tiempo y qué nos ayudó a manejar mejor el tiempo, o, si hemos tenido que estar en cama, qué nos mantuvo distraídos, etc.

- **Uso adecuado de la información.** Ya que, debido a la COVID-19, en muchas ocasiones nos resulta necesario guardar reposo, es posible que acudamos constantemente a nuestro celular o televisión como medio de distracción. Esto puede hacer que estemos más pendientes de lo que normalmente estamos de las noticias o cadenas que circulan en las redes sociales, por lo que es importante tener prudencia respecto de la información que creemos. En este caso, nos será útil la sesión “Manejo de la información”, la cual encontrarás en la primera cartilla.

- **Manejo de insomnio episódico.** Es posible que nuestro sueño se comience a ver afectado por múltiples razones: los pensamientos no nos dejan dormir o la ansiedad o tristeza no nos lo permite. Para esto, vale la pena considerar las recomendaciones que se han planteado anteriormente para manejar dichos pensamientos o emociones, toda vez que la calidad del sueño está muy ligada a nuestra estabilidad emocional y capacidad de razonamiento.

- **Mantente ocupado.** Si tus síntomas te lo permiten, mantente ocupado trabajando, aprendiendo, retomando hábitos o actividades que te gusten. Esto evitará que tu vida se centre únicamente en la enfermedad y sus consecuencias.

- **Seguimiento de prescripciones médicas.** Es muy importante que sigamos las prescripciones médicas al pie de la letra. Estas incluyen el cumplimiento de la cuarentena, reposo, tomar las medicinas, toser en el codo, usar el tapabocas, etc. Evitemos seguir fórmulas médicas que algún amigo/a o conocido/a nos indique; recordemos que cada cuerpo es único y reacciona de maneras diferentes ante el virus. Sin embargo, no olvidemos que el uso de la medicina ancestral puede sernos útil si lo tomamos con la precaución y los conocimientos necesarios.

- **Búsqueda de apoyo profesional.** Finalmente, si las anteriores recomendaciones no logran ayudarte a enfrentar este diagnóstico, busquemos ayuda profesional, especializada y personal. Es un gran reto al que nos enfrentamos, pues supone muchos cambios en nuestra vida y muchos desafíos que, con la ayuda de un profesional de la salud mental, serán más fáciles de llevar.

¡Que no nos dé miedo ni pena buscar apoyo!

Autocuidado

Todas las actividades a las que nos hemos referido aquí forman parte de una valiosa labor orientada a contribuir al bienestar comunitario. Sin embargo, es importante recordar que ese bienestar también se compone de lo que sucede con cada uno de sus individuos. Así, es necesario asegurarnos de que estamos bien en todos los sentidos posibles, con el propósito de hacer frente a nuestros propios compromisos y estar en condiciones óptimas para continuar con nuestro rol en la sociedad. ¡Vamos a protegernos del desgaste adicional que las acciones de liderazgo implican!

Para iniciar, te invitamos a hacerte estas preguntas:

- ¿Cómo me cuido en mi papel como lideresa o líder?
- ¿Cómo me han cuidado siendo lideresa o líder?
- ¿Qué situaciones no me permiten cuidarme?
- ¿Qué no estoy haciendo?

Una reflexión sobre estos temas va a permitir que, al momento de revisar las maneras de ejercer el autocuidado, descubras qué es lo que mejor se ajusta a tu caso particular.

Es muy posible que pasemos por momentos de agotamiento, que tengamos la sensación de que no alcanzamos a lograr todo lo que queremos, que las situaciones que a diario enfrentamos nos agobien y que nuestra tranquilidad y rutinas diarias se vean afectadas por ello. La manera de contrarrestar y evitar estos escenarios es llevar un correcto autocuidado; cuidarnos a nosotros mismos tanto a nivel físico como emocional.

En este orden de ideas, el propósito de esta sección es que juntos podamos revisar y entender qué es el autocuidado y cómo podemos integrarlo en diferentes aspectos de nuestra vida como individuos y como parte de una comunidad.

¿Qué es el cuidado?

Leonardo Boff nos plantea la siguiente definición:

"En todo lo que hacemos entra el cuidado. Cuidamos lo que amamos. Amamos lo que cuidamos. Por los conocimientos que tenemos hoy en día sobre los peligros que pesan sobre la Tierra y la vida, sabemos que si no las cuidamos surge la amenaza de nuestra desaparición como especie, mientras que la Tierra, empobrecida, seguirá durante siglos su curso por el cosmos hasta que tal vez surja otro ser dotado de alta complejidad y cuidado, capaz de soportar el espíritu y la conciencia"[2].

Con esta definición en mente, recordemos algunas situaciones cotidianas en las que puedes aplicar el autocuidado:

- **Pedir apoyo o ayuda cuando no puedo solo:** los problemas, sean colectivos o individuales, no necesariamente son de solución individual.

- **Saber descansar cuando se necesita.**

- **Realizar pausas activas.**

- **Saber decir "no"** y poner límites para no "sobrecargarme" o "sobreexigirme".

- **Manejar el dolor:** es diferente sufrirlo o arrastrarlo que analizarlo y aprender de las experiencias. Puedes enfocarte en intentar lo segundo.

2 L. Boff, "¿Qué significa propiamente el cuidado?", en Leonardo Boff (2012/5/25), disponible en: https://leonardoboff.org/2012/05/25/que-significa-propiamente-cuidado/.

¿Qué es el autocuidado?

Entendemos el concepto de autocuidado desde dos esferas: la individual y la colectiva.

Individual: son las actividades, las acciones, las decisiones que tomamos para cuidar de nosotros mismos, tomando en cuenta las necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales.

Colectivo: son las acciones que se planean y desarrollan en conjunto con los miembros de una comunidad, buscando generar un bienestar colectivo y medios físicos y sociales afectivos y solidarios.

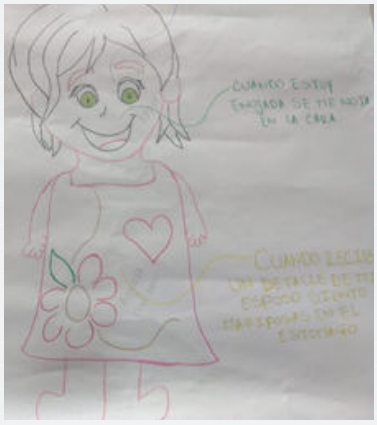
Ahora, ¿qué tal si empezamos revisando las formas en las que puedes cuidarte durante el proceso de cuidar a los demás? Vamos a revisar tanto aspectos emocionales como físicos. Empecemos con los primeros:

Autocuidado individual: bienestar emocional

Al hablar de bienestar emocional estamos haciendo referencia a aquellos momentos en los que estamos cómodos con nosotros mismos y nuestro entorno. Sucede cuando nuestras emociones son manejadas y expresadas de la mejor manera posible, permitiendo que nuestro estado de ánimo permanezca bien y contribuya a enfrentar los retos que a diario impone nuestro contexto. Haciendo de este bienestar emocional una condición permanente, facilitamos una vida feliz y sana.

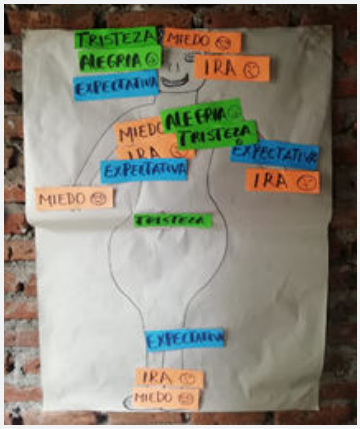
Silueta y emociones

En el proceso formativo desde el que se desarrolló esta cartilla, y con el fin de vivenciar el tema al que nos referimos, propusimos a los participantes el desarrollo de una actividad voluntaria, a partir de la cual plasmaran la silueta de su cuerpo en un dibujo y escribieran en las diferentes partes de su cuerpo las emociones que cada uno siente en esos lugares. El resultado fue este:



Actividad interna CCJ - Sesión 5.
Participante 1 (6 de noviembre del 2020).

Actividad interna CCJ - Sesión 5.
Participante 2 (6 de noviembre del 2020).



Actividad interna CCJ - Sesión 5.
Participante 3 (6 de noviembre del 2020).

Con esta actividad, facilitamos la expresión de nuestras emociones y el reconocimiento en nuestros propios cuerpos. De esa forma, se favorece su manejo y, con ello, el bienestar individual. ¡Te invitamos a intentarlo!

Ahora, recordando la división conceptual que hicimos del autocuidado en nosotros mismos como individuos y en las poblaciones a las que pertenecemos, construimos las siguientes recomendaciones para el ejercicio de un buen autocuidado:

Recomendaciones individuales

- Construye y fortalece tus redes de apoyo.
- Práctica de "conciencia plena" (*mindfulness*).
- Reconoce tus cualidades.
- Identifica los pensamientos distorsionados.
- Reserva un momento del día para abrazarte o quererte.
- La frustración es válida, pero recuerda que es pasajera.
- Tómate tiempo libre.

Como ejemplo de una de las prácticas de autocuidado emocional e individual que puede ser realizada en poco tiempo y que aporta al cuidado del cuerpo, los pensamientos y las emociones, se sugiere el automasaje. Esta práctica consiste en masajearse a sí mismo/ma algunas partes del cuerpo, como manos, orejas, brazos, piernas, cuello o rostro. Al respecto, el Centro de Atención Psicosocial - CAPS[3] recomienda algunas reflexiones sobre diferentes tipos de automasaje y su relación con la salud integral, el manejo de crisis emocionales y situaciones difíciles; reflexiones que podrán encontrar en el canal de YouTube de la organización, a través del siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=pdOchJ5LURU.

3 CAPS, "Herramienta VII-Movimiento Articulaciones", en YouTube (2020/4/4), disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=5Y1_1dqN_y0.

Autocuidado individual: bienestar físico

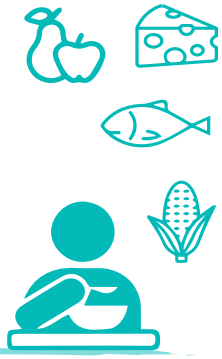
Llegado este punto, queremos entregarles una serie de recomendaciones e invitaciones para llevar a cabo diferentes prácticas en cuanto a nuestra salud física, nutrición y hábitos de sueño, de modo que se apropie el autocuidado como una práctica integral y beneficiosa.

¿Por qué hacer actividad física?

- Reduce el riesgo frente a distintas enfermedades y mejora el estado de salud.
- Beneficia aspectos como el equilibrio, la coordinación y la movilidad.
- Mejora la condición física.
- Refuerza la salud mental.
- Facilita la conciliación del sueño.
- Sube tus niveles de energía durante el día.

Hábitos nutricionales

- Consume muchas frutas y verduras.
- Busca que tu dieta sea variada.
- Si haces cambios en tu dieta, procura hacerlos progresivamente.
- Intenta tener un horario fijo para tus comidas.
- Recuerda: todo es cuestión de equilibrio.
- Bebe muchos líquidos.



Higiene del sueño

- Utiliza la cama únicamente para dormir.
- Usa ropa cómoda.
- Procura acostarte y levantarte siempre a la misma hora.
- Evita bebidas oscuras 6 horas antes de acostarte y alimentos pesados 4 horas antes de acostarte.
- No tomes siestas diurnas muy largas.

Autocuidado comunitario

Frente al autocuidado comunitario, podemos tomar como ejemplo la experiencia de las comunidades de Buenaventura, en donde, para crear una red de apoyo emocional, se ha fortalecido la práctica del "comadreo", de la cual podemos aprender y cuyo ejemplo podemos replicar en nuestras propias comunidades.

"Hemos creado 'El Comadreo por el Bienestar de la Mujer' como un espacio de compartir y descarga, que nos permite interactuar desde la sororidad y entender que el autocuidado individual y colectivo es un acto político".
Asociación de Mujeres Campesinas Negras e Indígenas de Buenaventura - AMUCIB (2021)[4].

Este espacio de "el comadreo" nace de la oralidad tradicional de las comunidades afro y del pueblo de Buenaventura, y constituye un ejemplo de autocuidado colectivo de grupos de mujeres que buscan, a través de la espiritualidad y saberes ancestrales, la soberanía alimentaria y el compartir de experiencias para la escucha activa, la solidaridad y la expresión de emociones.

Fuente: galería fotográfica - cortesía de AMUCIB (2020).

Consejos para la comunidad

- Reconozcamos y respetemos nuestras diferencias y lo que nos une.
- Protejamos nuestro entorno.
- Compartamos en comunidad.
- Todos aportamos lo que sabemos.
- Seamos empáticos y solidarios con nuestra comunidad.
- Hagamos de la comunidad una red de apoyo emocional.

4 Amucib Buenaventura, "El Comadreo por el Bienestar de la Mujer", en Facebook (2021/1/13), disponible en: https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=890462171699947&id=100022085164505.

Material de consulta para primeros auxilios psicológicos

- A las calles sin miedo (s. f.), "Manual de manejo del miedo", disponible en https://sinmiedo.com.co/miedo.html
- C. Lloret, Guía psicológica: Afrontamiento psicológico del diagnóstico de coronavirus (COVID-19), España, 2000, disponible en: http://api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrontamiento-psicologico-covid19.pdf.
- Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation & Visión Mundial Internacional, Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo, OMS, Ginebra, 2012.
- P. C. Montenegro & R. F. Cabello, Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos, Santiago de Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile - CIGIDEN, s. f., disponible en: https://www.preventionweb.net/files/59897_auxiliar.pdf.
- Material de consulta para autocuidado
- Amucib Buenaventura, "El Comadreo por el Bienestar de la Mujer", en Facebook (2021/1/13), disponible en: https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=890462171699947&id=100022085164505.
- CAPS, "Herramienta VII-Movimiento Articulaciones", en YouTube (2020/4/4), disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=5Y1_1dqN_y0.
- Á. D. Granados Gurrola, "Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society)", en ELSEVIER (2018/3/16), disponible en: https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society#:~:text=Establecer%20un%20horario%20regular%20para,6%20horas%20antes%20de%20acostarse.
- L. Boff, "¿Qué significa propiamente el cuidado?", en Leonardo Boff (2012/5/25), disponible en: https://leonardoboff.org/2012/05/25/que-significa-propiamente-cuidado/.
- Organización Mundial de la Salud - OMS (2020/11/26), "Actividad física", disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.
- World Health Organization - WHO (2021), "What do we mean by self-care?", disponible en: https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/definitions/en/#:~:text=WHO%20defines%20self%2Dcare%20as,support%20of%20a%20healthcare%20provider%E2%80%9D.
- Comunidad de Madrid (s. f), "Bienestar emocional y salud", disponible en: https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20Bienestar%20Emocional,vida%20sana%2C%20feliz%20y%20plena.

Criterios de acción de la Comisión Colombiana de Juristas

1. Trabajamos, ante todo, por el respeto que se debe dar a todas las personas y a sus derechos, por parte de todo el mundo, es decir, por parte del Estado colombiano, de agentes paraestatales y de agentes contraestatales, así como de la gente común, además de los otros Estados.

2. Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tienen los grupos guerrilleros en la realización de actos de violencia, tanto contra la población civil, como contra militares, policías y otros agentes estatales, actos que causan daño y dolor, dificultan la definición democrática de las diferencias sociales y estimulan respuestas abusivas y violentas por parte del Estado y de algunos sectores de la sociedad.

3. Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tienen los grupos paramilitares en la realización de actos contra la población civil, actos que son la razón de ser de su existencia y que constituyen la mayoría de hechos causantes de muertes por razones sociopolíticas y de desplazamiento forzado en el país, y que dificultan la definición democrática de las diferencias sociales y estimulan respuestas abusivas y violentas de parte de algunas personas.

4. Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tienen los agentes del Estado que incurren de manera masiva y sistemática en violaciones de derechos humanos e infracciones al derecho humanitario, bien sea por acción directa o por connivencia con grupos paramilitares, acciones que también causan daño y dolor de inmensas magnitudes, dificultan la definición democrática de las diferencias sociales y estimulan respuestas abusivas de parte de algunas personas.

5. Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tiene el Estado colombiano, que de una manera u otra ha sido incapaz de proteger a la población colombiana frente a las guerrillas, a los grupos paramilitares y a los agentes estatales violadores de derechos humanos, a lo largo de la historia del país y especialmente desde mediados del siglo XX. El Estado ha estimulado y ha sido cómplice del desarrollo de las acciones de los grupos paramilitares, y además ha sido incapaz de enfrentar y neutralizar las violaciones de derechos humanos por parte de agentes estatales. Más grave aún, actualmente, a comienzos del siglo XXI, hay preocupantes propuestas de debilitamiento del Estado social y democrático de derecho previsto en la Constitución de 1991. Todo lo anterior causa grave daño, agudiza la dificultad para definir democráticamente las diferencias sociales y estimula respuestas abusivas de algunas personas, al tiempo que alimenta el desarrollo del conflicto armado en Colombia.

6. En consecuencia, estamos en contra de la violencia, venga de donde venga, y propendemos por el fortalecimiento de las instituciones democráticas y de la cultura democrática en Colombia, de tal forma que se dé lugar a una solución negociada de los conflictos, cuando sea posible, y siempre con garantía de los derechos a la verdad, la justicia y la reparación.

7. En síntesis, actuamos a favor de una actitud respetuosa de las garantías de los derechos de las personas en todo tiempo, en todo lugar, y por parte de toda persona que detente, de hecho o de derecho, cualquier atributo de poder en nuestro país: un país que queremos que se desarrolle a plenitud, con base en el respeto, la promoción y la garantía integral de todos los derechos civiles, políticos, económicos, sociales, culturales y ambientales, que permitan y contribuyan asimismo a la realización de los derechos a la paz, a la autonomía y al desarrollo.

Comisión Colombiana de Juristas

Las lideresas y los líderes promueven la búsqueda de soluciones para mejorar las condiciones de vida de sus comunidades. Esta no es una labor fácil, dada la carencia de derechos fundamentales de muchas de ellas, como el derecho a la salud. Además, es un trabajo que supone riesgos para su bienestar físico y emocional.

La pandemia a causa del covid-19 dejó una vez más al descubierto las grandes dificultades de las poblaciones rurales, y las enfrentó a problemas y situaciones que no habían vivido antes, pero que podrían repetirse en un futuro cercano. Por difíciles que hayan sido estas experiencias es necesario aprender de ellas para saber qué acciones ayudan al bienestar de las colectividades y seguir luchando para mejorar las condiciones de acceso a derechos.

Esta serie de tres cartillas busca generar reflexiones y consejos útiles para líderes y lideresas sobre tres temas importantes que puso en evidencia la pandemia:

1) herramientas comunitarias para la gestión de la salud pública.
2) el autocuidado y la salud mental individual y colectiva.
3) el duelo.

Esperamos que estos instrumentos, elaborados a partir de un proceso de formación y diálogo entre distintos grupos y el equipo psicosocial de la Comisión Colombiana de Juristas, aporten al fortalecimiento comunitario.