



Cartilla

Hablemos sobre  
Primeros auxilios psicosociales  
para y desde mujeres defensoras





Este material es una adaptación del módulo de formación en primeros auxilios psicosociales del curso en línea *“Defendemos: Gestión de Riesgo y Seguridad para Personas Defensoras de Derechos Humanos en América Latina, desarrollado por Protection International América del Sur.”*

Asimismo, las reflexiones acá compartidas recogen los aprendizajes de tres encuentros de fortalecimiento de capacidades psicosociales llevados a cabo durante el año 2024 con mujeres negras, campesinas defensoras de los derechos humanos y territoriales del Valle del Cauca y Cauca.

Este material fue posible gracias a la alianza entre Protection International (PI) Colombia y OXFAM Colombia, en el marco del Programa Voz y Liderazgo de Mujeres – Colombia, apoyado por el Gobierno de Canadá.

Reconocemos las luchas colectivas de las organizaciones de mujeres campesinas, indígenas y afrodescendientes en la defensa de los derechos humanos y territoriales.

Un especial agradecimiento a las organizaciones de mujeres ASOMUGUAI y ASOMAMIWATA que abrieron espacios para profundizar en los Primeros Auxilios Psicológicos en diálogo con sus experiencias de cuidado colectivo, resistencia y espiritualidades.

Hablemos sobre primeros auxilios psicosociales para y desde mujeres defensoras

**Material elaborado por:**

Zenaide Rodrigues de Andrade  
Magister en Abordaje Psicosocial  
Asesora Senior - Protection International

**Revisión y Aportes Conceptuales y Pedagógicos:**

Gloria Amparo Camilo  
Psicóloga  
Consultora en Fortalecimiento Psicosocial y Desarrollo Organizacional.

**Diseño editorial:**

@astrocreativa

**Revisión de estilo:**

Juliana Selene Martínez Lafaurie  
Msc. Adaptación al Cambio Climático, Desarrollo Sostenible y Medio Ambiente  
Consultoría de Proyectos Sierra Nevada, Adaptación al Cambio Climático.

**Código ISBN: 978-628-96068-4-3**

**Otras Referencias:**

- Guía Enfoque Psicosocial – Protection International
- Afirmación y Resistencia: La comunidad como apoyo – Carlos Martín Beristain

Esta cartilla se elaboró en gran parte a partir del módulo de formación en línea “Primeros Auxilios Psicosociales”, del curso en línea Defendemos, de Protection International.



# Tabla de Contenido

<b>Créditos y Otras Referencias.....</b>	<b>Pg 1</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>Pg 4</b>
Objetivo de la Cartilla Enfoque Psicosocial y Primeros Auxilios Psicológicos	
<b>1. El Enfoque Psicosocial en la Gestión del Riesgo y la Seguridad.....</b>	<b>Pg 6</b>
¿Qué significa incluir la perspectiva psicosocial en la gestión de riesgo y de la seguridad de personas defensoras de derechos humanos?	
<b>2. El impacto del miedo en la seguridad y la protección .....</b>	<b>Pg 8</b>
Diferencias entre Miedo y Riesgo Estrategias para Reconocer y Manejar el Miedo Sugerencias de Estrategias para Afrontar el Miedo en una Situación Límite	
<b>3. Principios básicos para ofrecer los primeros auxilios psicológicos a una persona defensora de derechos humanos.....</b>	<b>Pg 12</b>
Habilidades fundamentales para brindar primeros auxilios o ayuda psicológica.	

## Introducción

Le damos la bienvenida a este material, cuyo objetivo es ofrecer guías para brindar primeros auxilios psicosociales, especialmente para lideresas sociales y defensoras de derechos humanos.

Este recurso busca ayudar en la protección de personas defensoras de derechos humanos, usando un enfoque de cuidado colectivo. También ofrece pautas básicas para que quienes acompañan estos procesos sepan cómo responder en momentos de crisis emocional causados por amenazas o riesgos.

Es una invitación abierta a ampliar la reflexión sobre ese tema tan apasionante y relevante para la protección integral de personas y comunidades guardianas del cuidado de la vida, de los derechos humanos y de los territorios. Sistematiza algunas estrategias para brindar apoyo a una persona, sin embargo, deja claro que es importante identificar cuando la persona se encuentra en una situación que puede requerir de un acompañamiento especializado, por su misma situación de vulnerabilidad.

La cartilla desarrolla tres elementos principales: la importancia del enfoque psicosocial en la gestión del riesgo y la seguridad, el impacto del miedo en la seguridad y la protección, y los principios básicos para brindar primeros auxilios psicológicos a una persona o colectividad. Al final de cada sección, se incluye un punto denominado Para reflexionar y conversar con otras personas, con el objetivo de invitar a la lectora a reflexionar, tanto a nivel individual como con su familia o grupo, sobre elementos que faciliten la interiorización de los temas tratado

Este material está dirigido a todas las personas de grupos comunitarios, especialmente a mujeres negras, indígenas y campesinas, que en medio de contextos difíciles siguen trabajando por la paz y apoyan a otras mujeres en la defensa de sus derechos.

# Apreciadas mujeres defensoras

Estas recibiendo nuestro botiquín de primeros auxilios psicológicos, en el encontrarás:

1. La importancia de considerar El Enfoque Psicosocial en la Gestión del Riesgo y la Seguridad de personas defensoras.

2. Conceptualización sobre el impacto del miedo en la seguridad y la protección de personas defensoras.

3. Los principios básicos para ofrecer los primeros auxilios psicológicos a una persona defensora.

4. fundamentales para brindar primeros auxilios o ayuda psicológica

5. Herramientas para brindar primeros auxilios psicológicos

6. Claves orientadas a la acción



## I. El enfoque psicosocial en la gestión del riesgo y la seguridad para inicio de la conversación:

- ¿Qué significa incluir la perspectiva psicosocial en la gestión de riesgo y de la seguridad de personas defensoras de derechos humanos<sup>1</sup>?
- PI propone cinco claves para integrar el aspecto psicosocial, el cuidado colectivo y el bienestar en el proceso de gestión de seguridad y protección, que se desarrollan a continuación.

<sup>1</sup> Protection International, en su guía sobre el enfoque psicosocial aplicado a la protección conceptual, desde Martín Baró, el psicosocial como una lente o mirada desde la cual percibimos la realidad de las personas defensoras, analizamos los riesgos y proponemos medidas que respondan a las distintas formas de afrontamiento a nivel personal, organizativo y social. El enfoque psicosocial nos propone una metodología de aprendizaje participativa a través de un proceso de acompañamiento progresivo y comprometido

### Primera:

**Los hechos de violencia directos o indirectos impactan la salud mental y a nivel psicosocial:**

Es importante reconocer que tanto la persona defensora como quien la acompaña pueden verse afectadas emocionalmente por el entorno hostil y las amenazas que enfrentan. Al reconocer que todas estamos expuestas a algún tipo de impacto, también es importante señalar que este no afecta de la misma manera a todas las personas puesto que implica elementos diferenciales de género, geográfico, de historia personal, apoyo colectivo y generacional, por ejemplo.

### Segunda:

**El impacto de la violencia y los recursos de afrontamiento están relacionados con el contexto, la cultura, la historia personal y colectiva:**

Comprender que la valoración del impacto emocional y de las dinámicas provocadas por las violencias dirigidas hacia las personas defensoras y sus colectividades debe tener en cuenta procesos históricos de exclusión y violencias. Igual de importante, es entender los procesos históricos de cómo las colectividades defensoras de derechos humanos configuran los aspectos culturales, organizativos y subjetividades que les dotan de recursos de afrontamiento relacionados con formas particulares para leer, entender, explicar y actuar en relación con los hechos.

### Tercera:

El impacto emocional y en la salud mental de una persona y colectivo afecta en su capacidad para valorar los riesgos de seguridad y las medidas de protección.

Comprender que las acciones de protección no son solo físicas, organizativas, digitales, sino también emocional y mental. En ese sentido las emociones, los sentimientos, la salud mental, lo espiritual, las formas particulares de las comunidades y las creencias importan e impactan en la seguridad y en la protección.

### Cuarta:

El cuidado de sí y de otras personas está relacionado con su capacidad de autoprotección y protección de otras y otros.

Reconocer que cuidado y protección son indivisibles es necesario, para ello es importante ampliar el autoconocimiento de las propias capacidades y de las vulnerabilidades para poner en marcha mecanismos positivos de afrontamiento.

### Quinta:

Despatologizar<sup>2</sup> las respuestas emocionales frente a situaciones de violencia facilitan el brindar y solicitar ayuda.

Es importante validar y reconocer que es “normal” la desestabilización emocional expresada en ansiedad, depresión, los procesos de duelo ante hechos de violencia que afectan directa o indirectamente a las personas defensoras y colectivos y que, con la debido y oportuna ayuda, derivado de los primeros auxilios psicológicos, se puede prevenir afectaciones complejas en la salud mental.

Para reflexionar y conversar con otras personas  
*¿Había pensado usted en que la parte emocional tiene relación con la protección y la seguridad?*  
*¿Si ( ) No ( ) y Por qué? \_\_\_\_\_*

*¿Alguna vez pensó que si una persona se desestabiliza emocionalmente ante una situación de amenaza es frágil o débil? ¿Qué piensa ahora?*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 Según el Diccionario de la lengua española de la Real Academia Española (RAE): Despatologizar: Eliminar la consideración de ciertos síntomas o comportamientos como enfermedades o trastornos.

## 2. El impacto del miedo en la seguridad y la protección<sup>3</sup>

### Cuando el miedo es protector y cuando no...

Iniciamos recordando que, frente a situaciones amenazantes, cada persona defensora puede reaccionar de manera diversa. Estas reacciones dependen de experiencias pasadas, el contexto de su labor, y su historia personal y de activismo. Todas estas características particulares aportan elementos distintos a la hora de afrontar el miedo derivado de una amenaza.

El miedo es una emoción adaptativa, surge en reacción a una situación que se percibe como amenazante para la vida y la integridad de la persona. Es una sensación de angustia que pone a la persona defensora en alerta frente a algo que puede o no ocurrir. El miedo tiene un origen biológico y su función es asegurar la supervivencia. Es una emoción muy compleja de manejar en contextos de violencia política, en los que es tan difícil prever con exactitud qué puede suceder y qué no.

<sup>3</sup> Tomado de la Guía elaborada por Protection International con orientaciones psicosociales para el acompañamiento a personas defensoras. Año 2020. La elaboración de la guía es resultado del trabajo realizado por los equipos de Protection International en diferentes realidades marcadas por múltiples violencias y vulneraciones del derecho a defender los derechos humanos.

El miedo es un mecanismo de defensa frente a los peligros, ya que nos ayuda a detectar cuáles son las amenazas que enfrentamos y a tomar mejores decisiones sobre cómo protegernos. Sin embargo, el miedo también puede constituirse en una respuesta desadaptativa cuando hace que la persona defensora se aisle, se paralice, y afecte todas las áreas de su vida en las dimensiones emocional, física, familiar y comunitaria. En este caso los agresores pueden usar el miedo como una estrategia efectiva de control utilizada para desmovilizar y desarticular la labor de la persona defensora, de la organización social o comunitaria.



## Distinguiendo entre miedo y riesgo: decisiones vitales y políticas

Es importante diferenciar el miedo del riesgo. El miedo es la reacción emocional ante una posible amenaza, mientras que el riesgo es la probabilidad de que ocurra dicha amenaza. Comprender esta diferencia permite a las personas defensoras racionalizar el miedo y evaluar hasta dónde continuar su labor dentro de un nivel aceptable de riesgo.

Cuando se ayuda a entender los riesgos y las posibles estrategias de protección permite a la persona o colectivo racionalizar el miedo en relación con la situación concreta de la persona defensora, y evaluar hasta dónde es posible continuar el trabajo de defensa de derechos dentro de un nivel aceptable de riesgo. Para ello nos apoyaremos en realizar un análisis de riesgo aterrizado y fundamentado que conlleva a decisiones que tengan en cuenta la trayectoria vital y las necesidades de las personas y organizaciones.

A veces, las personas defensoras evitan reconocer el miedo, considerándolo una señal de debilidad o por falta de espacios de confianza para compartirlo. Sin embargo, el miedo puede proteger o desorientar, afectando la percepción de la realidad y la capacidad de actuar. Acompañar estos análisis ayudará a la persona a diferenciar entre realidad y situaciones no reales o imaginarias, y será más fácil encontrar un equilibrio

emocional en el cual la persona o colectivo no minimice el riesgo, pero tampoco se sienta desbordada por el miedo y sin capacidad de actuación.

Uno de los grandes aportes de las mujeres defensoras ha sido abrir espacios para reflexionar sobre el miedo y generar estrategias de afrontamiento individuales y colectivas. Para el caso de las mujeres negras resulta valioso poder identificar y validar aquellas prácticas culturales desde los rituales colectivos, la espiritualidad y la medicina tradicional que ayudan a tranquilizar a la persona o colectivo ante una situación que les genere miedo.

Este análisis ayudará a una mejor comprensión del hecho y un análisis entre la realidad sociopolítica, las circunstancias específicas de la persona que configuran su riesgo y su percepción del mismo de acuerdo a variables como género, etnia, generación, cultura y las decisiones a seguir en cuanto a protección.



## 4 Sugerecias de estrategias para afrontar el miedo en una situación límite

Estas estrategias se desarrollaron a partir de la experiencia de PI en el acompañamiento a procesos de defensa de derechos humanos en varias regiones de Colombia y contrastadas con investigaciones sobre el miedo en situaciones límite de violencia y lucha por derechos.

Presentamos algunas estrategias que pueden discutirse o completarse, a partir de las experiencias propias:



### 1. Mantener una postura activa para afrontar la angustia que el miedo genera

- Aunque no siempre se pueden eliminar las situaciones de angustia en un contexto de lucha por derechos, afrontarlas es importante. Esto puede incluir tomar precauciones, revisar y cambiar hábitos o conductas riesgosas, o abrir espacios de diálogo colectivo para analizar las situaciones.

Para mantener el control, es útil evitar comportamientos impulsivos, practicar la respiración y relajación, y reconocer los nervios, actuando sobre lo que se puede identificar.



### 2. Trabajar los miedos

- Reconocer los miedos es el primer paso para afrontarlos. Dos preguntas sencillas pueden ayudar en este proceso: *¿Qué es lo que siento?* *¿Qué es lo que pienso?*
- Analizar los miedos dentro del análisis de riesgo ayuda a identificar los riesgos reales. Esto permite tener en cuenta el miedo y cuidarse, sin dejar que el miedo lo invada todo.
- Socializar los miedos es importante. Abrir espacios de confianza permite compartir experiencias, identificar miedos y comprender cómo el temor influye en la vida de las personas defensoras. Además, ayuda a liberarse de una imagen negativa de sí misma por el hecho de sentir miedo.

4 Tomado de Carlos Martín Beristáin. Afirmación y Resistencia – La comunidad como apoyo

### 3. Evitar posturas rígidas

Aceptar las vulnerabilidades aumentado la compasión con uno/a misma puede ayudar a afrontar posturas rígidas que pueden surgir ante el miedo, algunos ejemplos de cómo las posturas rígidas frente al miedo pueden se manifestar:

- Negar el miedo como forma de afirmarse y sentirse bien con uno/a mismo (“¿Cómo así que yo tengo miedo?”)
- Ocultar el miedo, para no preocupar a los demás (“No pasa nada, todo va muy bien”).
- Evitando temas o situaciones para no hablar sobre el miedo (“Ahora no tenemos tiempo para hablar sobre eso”).



### 4. Compartir los sentimientos

Reconocer que el miedo genera emociones variadas sin calificarlas de negativas ayuda a evitar prejuicios. A veces es necesario afrontar los sentimientos a un nivel más profundo; en otras ocasiones, fortalecer colectivamente el sentido de lucha y las motivaciones puede ser un mecanismo efectivo de afrontamiento.

### 5. Promover la solidaridad

Promover la solidaridad. En situaciones límite, además del miedo pueden surgir sentimientos como la desconfianza entre miembros de la colectividad. Fomentar el acercamiento, escuchar y abrir espacios para que la persona defensora sienta que no enfrenta sola la situación es una de las medidas más potentes para afrontar la tensión.



Para reflexionar y conversar con otras personas

¿Cómo expresa usted el miedo a nivel físico y emocional ante una situación en la que puede sentirse amenazada? \_\_\_\_\_

¿Puede pensar en alguna situación en la que el miedo le ha ayudado a protegerse? \_\_\_\_\_

### 3. Principios básicos para ofrecer los primeros auxilios psicológicos a una persona defensora de derechos humanos

Es importante señalar que los primeros auxilios psicológicos no son algo que solo puede brindar un profesional de la salud mental; una persona con la formación y características adecuadas puede ofrecer contención emocional en una crisis provocada por las distintas formas de violencia.

El objetivo de la primera ayuda psicológica en una situación de crisis es ayudar a la persona a recuperar su equilibrio emocional y reducir el impacto de un evento adverso. La recuperación de este equilibrio busca que la persona o colectivo recupere la sensación de control sobre la situación y, a partir de allí, pueda evaluar su situación y tomar decisiones adecuadas.

La persona que brinda primeros auxilios psicológicos debe estar capacitada para identificar cuando alguien requiere atención especializada de un profesional de salud mental u otra especialidad. En esos casos, quienes brindan los primeros auxilios deben servir de puente para conectar a la persona con un servicio especializado, facilitando el acceso a recursos adicionales.

En situaciones de mucha complejidad como cuando la persona no logra controlarse y por el contrario al pasar de los días se va deteriorando emocional o físicamente, se aísla, la persona debe ser llevada a una atención especializada. Por ello es necesario que las personas elaboren un directorio de las organizaciones sociales, no gubernamentales y de la institucionalidad que brindan atención en salud física, salud mental y emocional, ayuda humanitaria y otros temas relacionados.



**Habilidades fundamentales para brindar primeros auxilios o ayuda psicológica son:**

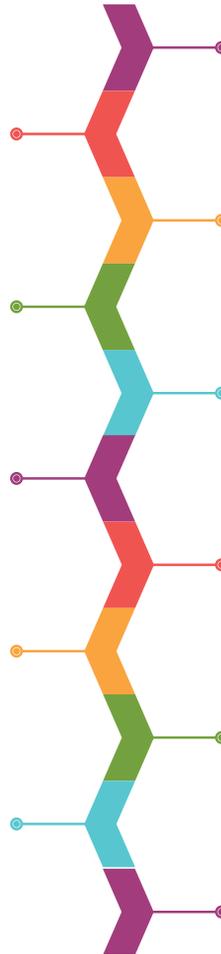
Capacidad de escucha, que permita a la persona expresarse hablando, llorando o guardando silencio. La escucha implica conectarse racional y emocionalmente con la persona.

Evitar emitir juicios de valor sobre la situación y, en su lugar, animar a la persona a hablar sobre el hecho.

Asumir una actitud respetuosa y calmada, manteniendo claridad sobre su rol en el diálogo. La persona escuchada generalmente no espera que quien brinda la primera ayuda se involucre en su crisis.

Generar las condiciones para brindar una orientación con una capacidad empática, esto es ponerse en el lugar de la persona.

No interrumpir a la persona mientras comparte lo que le está pasando.



Evitar dar consejos, tipo “todo tiene solución en la vida”.

No ponerse como ejemplo hablando todo el tiempo sobre sí misma.

Desarrollar la prudencia y confidencialidad, evitando preguntar información innecesaria y no compartiendo el contenido de la conversación con otras personas.

No prometer lo que no podrá cumplir y no alarmar a la persona.

El contacto visual y físico puede generar una sensación inmediata de seguridad. Por ejemplo, poner una mano en el hombro de la persona u ofrecerle un vaso con agua. Quien interviene debe percibir si el contacto físico genera incomodidad; en esos casos, es mejor evitarlo.

No forzar la ayuda en aquellas personas que no la requieren.

## Algunas herramientas para brindar primeros auxilios psicológicos (PAP)

Los primeros auxilios psicológicos buscan que la persona defensora, mediante la distensión emocional, recupere el control emocional y, junto a su colectividad, fortalezca respuestas protectoras o busque ayuda especializada si lo necesita. A continuación, se sugieren herramientas para alcanzar estos objetivos.

Para ello se sugieren las siguientes herramientas para lograr los objetivos de PAP:

### 1. Facilite condiciones para el acompañamiento: para ello se propone lo siguiente:

Pregunte a la persona si quiere hablar sobre el hecho. Algunas preguntas que pueden ayudar a motivar el diálogo son:

*¿Te gustaría hablar conmigo sobre lo que estás viviendo?*

*¿En qué puedo ayudarte?*

*¿Qué es lo que más necesitas en este momento?*

Use expresiones que ayuden a generar confianza. Algunos ejemplos útiles son:

- Decirle a la persona que estás allí para escucharla sin juzgarla.
- En determinado momento, si lo consideras necesario, sugerir contactar a alguien y decidir juntas quién sería adecuado.
- Al final, decidir juntas qué hacer sin imponer soluciones, por ejemplo: “Decidiremos al final qué vamos a hacer”.

Posibilite la expresión y el compartir de sentimientos. Recuerde que no se trata de profundizar en los detalles de la situación. En los primeros auxilios psicológicos, el objetivo es recuperar el equilibrio emocional, no realizar una intervención psicoterapéutica.

Algunas preguntas útiles en este momento son:

*¿Cómo te sientes?*

*¿Qué es lo más difícil de la situación que estás viviendo?*

A veces puede ser útil expresar en palabras las percepciones para ayudar a la persona a hacer una síntesis de lo que puede estar ocurriendo, sin ponerse como ejemplo ni hacer afirmaciones.

Frases útiles en este momento pueden ser:

*“Por lo que me estás compartiendo hasta ahora, entiendo que...”*

*“Parece que lo que está sucediendo es...”*

En todos los casos es importante que sus intervenciones sean genuinas para que la persona que está recibiendo apoyo se sienta comprendida, escuchada y en confianza.



**2. Valide las emociones de la persona defensora, recordando que lo anormal es la situación de violencia en el contexto de la lucha por derechos, y no sus respuestas emocionales. Es importante tener claro lo que se puede decir y lo que es mejor evitar.**

Lo que se sugiere decir, por ejemplo:

*“Qué bueno que haya buscado ayuda”*

*“Comprendo por lo que está pasando”*

*“No está sola”.*

Lo que se sugiere decir, por ejemplo:

*Que bueno que haya buscado ayuda*

*comprendo por lo que está pasando no está sola.*

Lo que es mejor no decir:

Evite decir frases como las siguientes, ya que pueden minimizar lo que la persona defensora está experimentando:

*“Qué floja es esta generación de activistas.”*

*“Esto hay que superarlo.”*

*“No hay tiempo para estas tonterías; la lucha sigue.”*

*“No sea exagerada.”*

*“No debería sentirse así; la vida le ofrece tantas oportunidades.”*

*Sea agradecida porque está viva; cuántos ya no están con nosotros.”*

- Ayude a la persona defensora y a la colectividad a identificar acciones para dar solución a la situación emocional experimentada. No se trata de hablar de sus propios problemas ni de sus soluciones, pero puede compartir experiencias de otras comunidades que han desarrollado respuestas creativas para su bienestar emocional, físico y espiritual, contribuyendo a su protección.
- Incluir en las actividades de intercambio entre comunidades, organizaciones y equipos preguntas que favorezcan el reconocimiento de prácticas de afrontamiento ayuda a potenciar los recursos propios de la persona defensora y de la colectividad.
- Apoye a la persona defensora y la colectividad a identificar su red de apoyo, con preguntas como:

¿Con quién cuenta en este momento?

¿Ha hablado con estas personas sobre lo que está viviendo?

¿Con quién más podría contar?

¿Le gustaría compartirles lo que está sucediendo?

¿Cómo cree que estas personas pueden ayudarle?

El diagrama a seguir puede ser útil para este momento:



**3. Anime a la persona y colectivos a fortalecer grupos de apoyo mutuo, en el equipo o en la misma comunidad, para favorecer sesiones de compartir emociones y aprendizajes frente a la situación que la persona defensora y la colectividad atraviesa.**

Algunos componentes prácticos que pueden hacer parte de estos espacios grupales de apoyo mutuo son los siguientes:

Identificar qué emociones y pensamientos son recurrentes.

¿Cómo estoy manejando la situación?  
¿Qué me ha sido útil?  
¿Qué me ha funcionado?  
¿Qué no he podido resolver y me gustaría aprender a hacerlo?

Luego de compartir estos elementos, otras personas del grupo pueden compartir con la persona defensora sus experiencias para las situaciones que no ha podido resolver.

Ejemplos de frases útiles pueden ser:

*“En una situación parecida, intenté hacer esto y funcionó bien.”*

*“Podría ser útil probar con esta estrategia, a mí me sirvió en su momento.”*



**4. Oriente a la persona defensora y su colectividad para que incluyan acciones en los planes de protección para ayudar a restaurar el equilibrio emocional, físico y mental.**

En la lógica del proceso de análisis de riesgo y diseño de planes de protección, se puede motivar a la persona defensora y su colectividad a planificar acciones más estratégicas de cuidado colectivo y autocuidado.



### Algunas claves orientadas a la acción:

1. Ayude a la persona y a la colectividad defensora de derechos humanos (DDH) a concentrarse primero en resolver las necesidades urgentes, diferenciando lo que puede ser atendido después.
2. Haga sugerencias prácticas para atender necesidades inmediatas. Ejemplos:

*¿Estás descansando lo suficiente?*

*¿Realizas alguna actividad que te ayude a relajarte?*

*¿Estás pasando tiempo con personas de tu confianza?*

3. Identifique las capacidades y prácticas que se están implementando para restaurar el bienestar.
4. Identifique las vulnerabilidades, incluidos factores personales y de comportamiento que aumentan el riesgo, y las ayudas necesarias para abordarlas.

Cierre el proceso de primeros auxilios psicológicos: Es importante hacer una recapitulación de la conversación con la persona o el colectivo. Para ello, considere los siguientes elementos:

- Recuerde a la persona o colectivo que las emociones de malestar emocional que está experimentando (mencione las emociones expresadas) son válidas y normales.
- Junto con la persona, recapitule brevemente las acciones que puede realizar para recuperar su equilibrio emocional y las decisiones inmediatas que debe resolver.
- Pida a la persona que enumere qué personas u organizaciones pueden apoyarla en este momento.
- Anímela a participar en grupos de apoyo.
- Indíquele las señales que podrían indicar que necesita ayuda emocional, como sentirse peor con el tiempo, no lograr llevar a cabo las acciones, no alimentarse o dormir bien, etc. En ese caso, dígame que vuelva a contactarla y que le ayudará a buscar ayuda especializada.
- Finalmente, agradezca a la persona su confianza, y valore su valentía por hablar sobre lo que le está sucediendo y buscar apoyo.

