



MANUAL DE
Salud Mental
Y **Apoyo Psicosocial**
DE **Adolescentes y Jóvenes**
-SMAPS-

Primera Ayuda Psicológica - Comunicación restaurativa - Estrategias Cuerpo Mente

MANUAL DE **Salud Mental** ^Y **Apoyo Psicosocial** ^{DE} **Adolescentes y Jóvenes** -SMAPS-

Primera Ayuda Psicológica - Comunicación restaurativa - Estrategias Cuerpo Mente

unicef 

para cada infancia



María Adelaida López Restrepo
Directora de la Corporación Dunna

Gloria Inés Rodríguez
Andrea Galindo
Sophy Natalia Cotrina
**Creación de contenidos
de Salud Mental**

Manuela Arboleda
**Creación de contenidos
Estrategias mente-cuerpo**

Tomás Carrasquilla
**Creación contenidos
Comunicación restaurativa**

Salua Marcela Osorio
César Bladimir Reyes
**Apoyo técnico UNICEF
Colombia**

Agradecimientos:

Yulieth de Oro Romero
Leidy Tatiana Palacios
Yudi Rodríguez
Aydee Velásquez
Kelvis Ángulo
Bertha Rentería
Vanessa Moreno
Silvia Moreno
Catalina Cordoba

Corrección de estilo:

Elkin Rivera

Diseño gráfico y diagramación:

Amparo Carrizosa



Material impreso de distribución gratuita con fines didácticos. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con ánimo de lucro, por cualquier sistema o método electrónico sin la autorización expresa para ello.

Primera edición, 2024

© Corporación Dunna
-alternativas creativas para la paz-
www.dunna.org

Contenido



¿Quiénes somos?	7
Introducción	14
1. Primera Ayuda Psicológica	13
Principios de la Primera Ayuda Psicológica	14
¿Cómo reaccionan los adolescentes y jóvenes ante experiencias difíciles?	15
Qué es y qué no es la Primera Ayuda Psicológica	17
Autocuidado y límites personales	30
2. Señales de problemas comunes de salud mental en la adolescencia y la juventud: elementos para tener en cuenta en la Primera Ayuda Psicológica	33
Tristeza	35
Duelo	39
Duelo complicado	43
Depresión	45
Autolesión y <i>cutting</i>	48
Ideación suicida	51
Estrés	53
Ansiedad	56
Consumo de sustancias psicoactivas	59
Violencia intrafamiliar	62
<i>Bullying</i> o acoso escolar	66
Trastornos de la conducta alimentaria	69

3. Comunicación restaurativa y círculos de diálogo para la promoción de la salud mental y apoyo psicosocial de adolescentes y jóvenes	72
1. Resonancia apreciativa	74
2. Declaración afectiva	76
3. Preguntas foco	77
4. Preguntas afectivas y restaurativas	78
Círculos de diálogo	78
¿Cómo se realizan los círculos de diálogo?	79
El paso a paso de un círculo de diálogo	80
Ejemplos de temas centrales o principales para el círculo	84
Beneficios de los círculos de diálogo	85
4. Estrategias mente-cuerpo para la promoción de la salud mental positiva y la prevención de riesgos psicosociales de adolescentes y jóvenes	86
Estrategias basadas en herramientas cuerpo-mente	87
Elementos claves a la hora de compartir herramientas cuerpo-mente como Primera Ayuda Psicológica	88
Prácticas enfocadas en la regulación emocional	89
Herramientas para ofrecer Primera Ayuda Psicológica para abordar la tristeza	89
Serie de herramientas para ofrecer Primera Ayuda Psicológica para abordar la rabia	95
Serie de herramientas para ofrecer Primera Ayuda Psicológica para abordar el miedo y la ansiedad	101
Recursos sobre salud mental	110
Páginas web	110
Podcast	110
Líneas nacionales y departamentales para “conectar”	111
Línea de apoyo a la salud mental de la Secretaría Departamental de Salud de Chocó	112
Bibliografía	113

Cuando en esta publicación se menciona a los adolescentes, se hace referencia a los géneros femenino y masculino, sin que esto implique en ningún caso inequidad de género ni invisibilización de lo femenino. Ante todo, se pretende evitar el uso inadecuado de la @ o la sobresaturación en el uso del lenguaje. A lo largo del documento velamos porque se presente equidad de género en el contenido, diseño gráfico e imágenes.

¿Quiénes somos?

Este proceso formativo se realiza gracias a la alianza mundial entre UNICEF y Zurich Foundation. Tiene como objetivo equipar a 400.000 adolescentes y 150.000 cuidadores en siete países con información, habilidades y estrategias sobre cómo cuidar su propio bienestar mental y el de los demás, comenzando con programas en Colombia, Ecuador, Indonesia, Maldivas, México, Nepal y Vietnam. Las herramientas y enfoques del programa desarrollados se centran en la realización de intervenciones que fomenten la alfabetización en salud mental, fortalezcan las habilidades sociales y emocionales, y mejoren el apoyo a los cuidadores y adultos.

UNICEF lleva 73 años en Colombia, trabajando por la infancia y adolescencia más vulnerable en el país. Atiende sus necesidades primarias, brinda apoyo inmediato en emergencias y busca la garantía de sus derechos por medio de programas e iniciativas en diferentes regiones del país, enfocándose, principalmente, en zonas rurales de difícil acceso, donde los niños, niñas y adolescentes tienen mayor probabilidad de sufrir enfermedades, discriminación o desigualdad; incluso de violencias y abusos de todo tipo. UNICEF es una de las organizaciones mejor reconocidas en el mundo por la labor en favor de la niñez.

La Corporación Dunna –alternativas creativas para la paz–, socio implementador del programa, adelanta iniciativas encaminadas a la promoción de la salud mental, la recuperación emocional y la convivencia pacífica mediante intervenciones basadas en las estrategias mente-cuerpo, prácticas restaurativas y las expresiones artísticas. Su trabajo ha estado siempre acompañado de procesos de investigación rigurosos que le han permitido comprender cómo sus estrategias actúan como métodos poderosos y transformadores en el camino hacia la paz.

Esperamos que este proceso les brinde nuevas y valiosas herramientas para su bienestar personal, interpersonal y comunitario.

¡Bienvenidas y bienvenidos!

Este manual hace parte de la serie de materiales elaborados por UNICEF y la Corporación Dunna -alternativas creativas para la paz- que puedes encontrar escaneando este QR:



PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES



PARA DOCENTES



PARA CUIDADORES

MANUAL DE **Salud Mental** Y **Apoyo Psicosocial** DE **Adolescentes y Jóvenes** -SMAPS-*

Primera Ayuda Psicológica - Comunicación restaurativa - Estrategias Cuerpo Mente

Cualquier persona que dirija sus acciones profesionales, laborales o incluso de cuidado a adolescentes y jóvenes necesita tener herramientas para brindarles ayuda cuando ellos atraviesan situaciones retadoras que afectan sus emociones, pensamientos o comportamientos, e incluso para identificar cuando el apoyo que requieren debe ser de un profesional de la salud mental. Este manual incluye cuatro temáticas fundamentales para esto:



* Salud Mental y Apoyo Psicosocial

Se espera también que las personas que trabajan con adolescentes y jóvenes acudan a las actividades del HAT¹, y a la Guía de salud mental para adolescentes y jóvenes de UNICEF y la Corporación Dunna *Fortalece tus capacidades, Cuida de tu salud mental, Apoya a tus amigos*².



- » **Promoción de la salud mental de adolescentes y jóvenes:** Es importante realizar las acciones necesarias para que los adolescentes desarrollen y fortalezcan las capacidades que son base para tener una salud mental positiva. Para esto es necesario tener en cuenta que la salud mental forma parte esencial de nuestra vida, y es tan importante como la salud física. La manera como experimentemos y autorregulemos nuestros pensamientos, emociones y comportamientos va a ser algo decisivo para que experimentemos un sentido de bienestar interior y en nuestras relaciones.



Un adolescente o joven que tiene una

salud mental positiva

puede:



1. UNICEF, HAT (2022). *Ayudando a los adolescentes a progresar. Habilidades para ayudar a los adolescentes a influir positivamente en sus sentimientos, pensamientos, comportamientos y relaciones. Guía para los facilitadores para trabajar con jóvenes de 15 a 19 años.*

2. UNICEF – Corporación Dunna Ideas creativas para la paz (2023). *Guía de salud mental para adolescentes: fortalece tus capacidades, cuida tu salud mental y Apoya a tus amigos.* Colombia.

Entonces, es necesario apoyar a adolescentes y jóvenes, con el fin de que fortalezcan sus capacidades para:

- » Entender cómo se sienten: identificar sus emociones
- » Aceptar lo que sienten
- » Expresar lo que sienten
- » Entender el estrés e identificar los factores de estrés
- » Afrontar presiones
- » Identificar sus fortalezas
- » Reconocer su diálogo interno: lo que se dicen a sí mismos
- » Navegar por los desafíos de la vida
- » Tomar decisiones sobre las drogas y el alcohol
- » Construir relaciones de apoyo
- » Escuchar y comprender el uno al otro
- » Comunicar lo que quieren y necesitan
- » Gestionar los conflictos
- » Asumir una posición frente a actitudes y comportamientos para *romper el círculo de la violencia*
- » Encontrar su lugar en el mundo

Al inicio de este Manual puedes acceder a la *Guía de Salud Mental para Adolescentes y Jóvenes* en donde encuentras ideas para fortalecer estas capacidades.

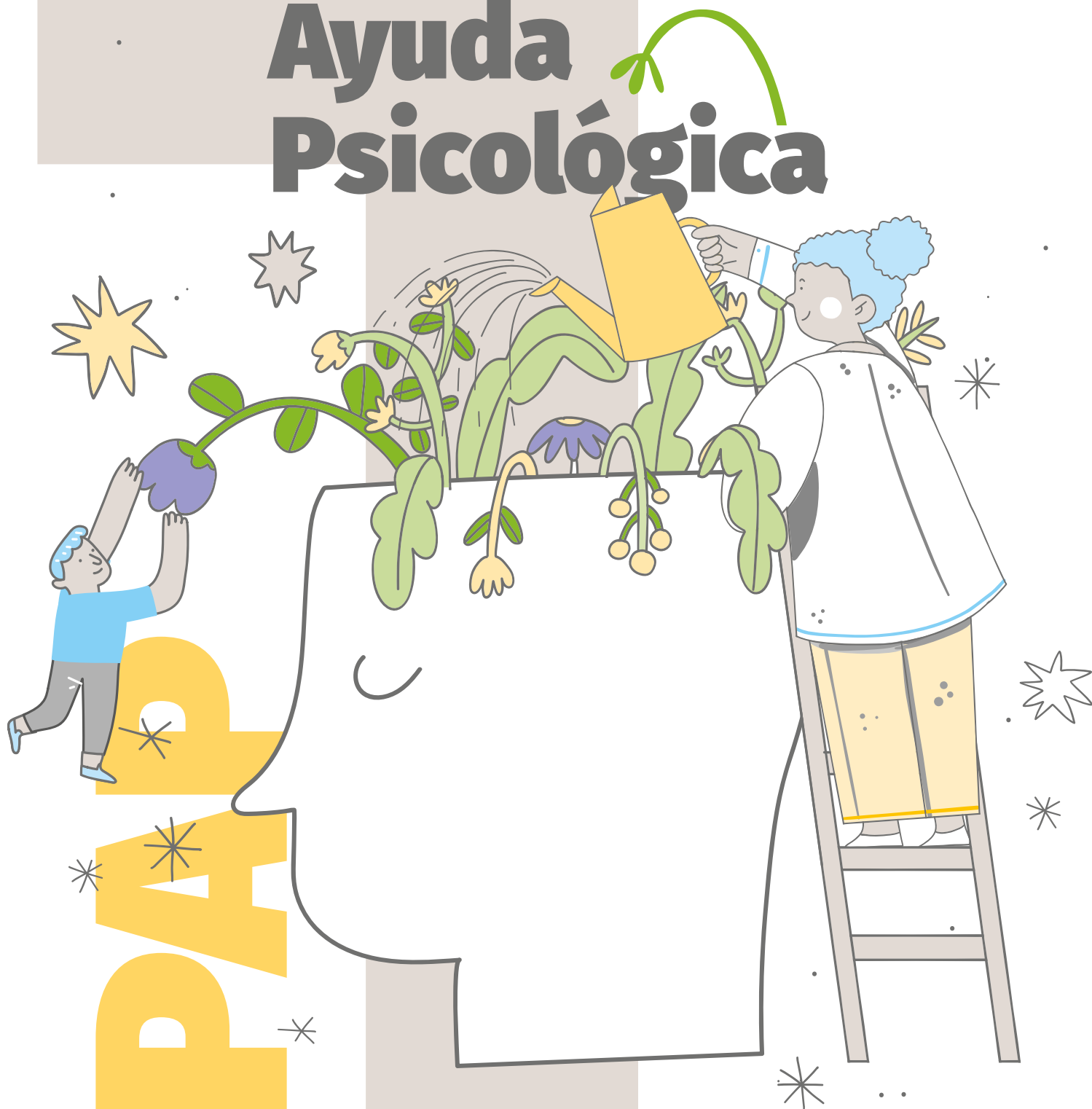


- » **Prevención de riesgos psicosociales:** Estos riesgos son aquellas condiciones presentes en la relación entre los adolescentes y los jóvenes y su entorno familiar, escolar, laboral y social, que pueden afectar su salud mental, su bienestar, su posibilidad de desarrollar todo su potencial y de aportar a la construcción del bien común. Dentro de los riesgos más comunes están la violencia (intrafamiliar, escolar como acoso escolar o *bullying*, manejo agresivo de los conflictos), el consumo de sustancias psicoactivas (alcohol y drogas), los trastornos mentales (ansiedad, depresión, ideaciones suicidas, suicidio, autolesiones, etc.), embarazo adolescente, entre otros. La prevención consiste en evitar que adolescentes y jóvenes lleguen a experimentar uno o varios de estos problemas. Puede ser el total de adolescentes a las que lleguen las iniciativas comunitarias, o también puede ser que se focalicen los que están en mayor riesgo.

El fortalecimiento de capacidades también es una forma de prevenir los riesgos psicosociales, además realizar una intervención oportuna con aquellos adolescentes y jóvenes que están más expuestos, como por ejemplo brindándoles oportunidades de ser escuchados y reconocidos como seres humanos valiosos, y para identificar y desarrollar sus talentos a través de actividades de tiempo libre y académicas, les dará herramientas para que en su trayectoria de vida tomen decisiones cuidadosas consigo mismos.

En este *Manual de Salud Mental y Apoyo Psicosocial de Adolescentes y Jóvenes -SMAPS-*, incluimos las herramientas para brindar Primera Ayuda Psicológica a aquellos adolescentes y jóvenes que la aceptan o la solicitan, como una manera de prevenir los riesgos psicosociales. También la utilización de una comunicación restaurativa, los círculos de escucha y las estrategias mente-cuerpo son recursos tanto para la promoción de la salud mental positiva como de la prevención.

Primera Ayuda Psicológica

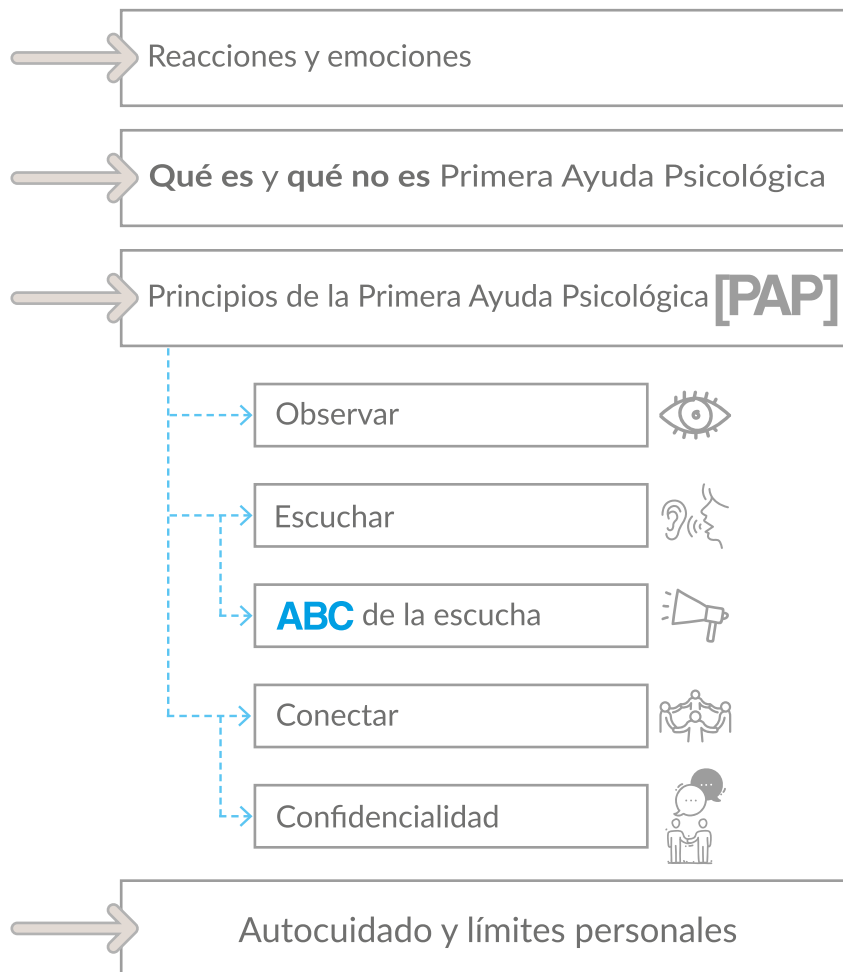


Introducción³

Todos, en algún momento de nuestra vida, hemos necesitado apoyo y ayuda. Muchas veces sólo el acto de acompañar o el de escuchar activamente a alguien marca una gran diferencia y repercute en su bienestar... en su salud mental.

Todos experimentamos momentos en nuestras vidas en los que estamos felices y momentos en los que nos sentimos tristes, enojados o afligidos; es normal y está bien. Cuando atravesamos experiencias difíciles, como un conflicto, una pérdida familiar, o algo desafiante en nuestra vida diaria, puede ser muy difícil estar feliz y sentirse bien. En estos momentos, puede ser útil tener una persona que nos brinde apoyo. Así mismo, podemos ser esa persona que pueda dar ese apoyo.

En esta parte encontrarás algunas ideas para apoyar a adolescentes y jóvenes a través de la [Primera Ayuda Psicológica](#) y técnicas de autocuidado que te ayudarán a cuidar de tu salud mental y apoyar a otros. Está organizada de la siguiente forma:



3. Este material fue tomado y adaptado de Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Save the Children/MHPSS Collaborative y Organización Mundial de la Salud, Yo apoyo a mis amigos- *Cuaderno de trabajo del participante*, UNICEF, Nueva York, 2021. Adaptación realizada por las psicólogas Gloria Inés Rodríguez y Andrea Galindo.

¿Cómo reaccionan los adolescentes y jóvenes ante experiencias difíciles?

Hay muchas formas de reaccionar ante una experiencia difícil. Sin embargo, hay algunas reacciones que son comunes:



Sentirse triste o enojados, o llorar.

Sentir miedo a que la situación se vuelva a presentar, o sentir miedo de cosas que antes no nos asustaban.



Preocuparse de ser heridos o de que nuestros seres queridos sean lastimados o de ser separados de estos últimos.



Dificultad para dormir (tener pesadillas, despertarse varias veces en la noche, tener dificultad para conciliar el sueño, entre otras).



Cambiar de hábitos alimenticios: no tener hambre o comer en exceso.



Perder el interés en el estudio, el trabajo, los juegos u otras actividades.



Dificultades para concentrarse o prestar atención.



Ser extremadamente activos, tener dificultad para quedarse quietos y concentrarse (**hiperactividad**) o estar menos activos de lo habitual, hacer poco o nada (**inactividad**).



Tener dolores en diferentes partes del cuerpo (dolor de estómago, de cabeza, de espalda)

Estas reacciones son **normales y comunes**; **con el apoyo de personas de confianza y con el tiempo suficiente, se puede superar e incluso aprender, de estas reacciones y emociones.** A veces es posible que se necesite ayuda adicional para superarlas.

La forma en que algunos adolescentes y jóvenes reaccionan ante una situación puede hacer que sea más difícil manejarla; por ejemplo, si reaccionan con miedo abrumador esto los puede llevar a tomar decisiones incorrectas, o les puede impedir pensar con claridad. Otro ejemplo es reaccionar con emociones fuertes, pues la ira puede provocar peleas, palabras y acciones hirientes.

-
- » ¿Qué tipo de ayuda crees que podría necesitar una persona que atraviesa una experiencia difícil?
-
- » ¿Qué puedes hacer tú para comprender qué tipo de ayuda necesita otra persona?
-

Estos tipos de ayuda pueden ser:



- » Buscar a alguien con quien hablar.



- » Pasar tiempo con una persona que escucha atentamente.



- » Hablar con alguien que no juzga y que se puede poner en su lugar para comprenderle.



- » No estar obligado a hablar si uno no quiere.



- » Tener un amigo que se da cuenta cuando algo no anda bien.



- » Tener un amigo que sepa dónde obtener ayuda.



- » Estar al lado de alguien que mantiene la calma y que se toma un poco de tiempo para pensar antes de actuar.

Para saber cómo ayudar a un adolescente o joven, podemos utilizar los principios de la Primera Ayuda Psicológica: **Observar, Escuchar y Conectar**. Veamos de qué se trata.

Ayudar a las personas que están pasando por experiencias difíciles es algo que hacemos de forma natural, a esto se le puede llamar '**Primera Ayuda Psicológica**' -PAP-.

La primera ayuda psicológica es similar a los primeros auxilios médicos, ya que implica ayudar a las personas cuando están experimentando o atravesando una experiencia difícil; por ejemplo, al estar tristes, preocupados o angustiados.



Puedes pensar en la primera ayuda psicológica como poner una 'curita' a las emociones y reacciones, y luego, si es necesario, conectar a la persona con alguien que pueda brindarle más apoyo o ayuda.



Qué es y qué no es la Primera Ayuda Psicológica



La Primera Ayuda Psicológica SÍ es:	La Primera Ayuda Psicológica NO es:
» Identificar a un adolescente o joven angustiado. Por ejemplo, está triste, desesperanzado o muestra indicios de que no está bien.	» Algo que solo los adultos o los profesionales pueden dar.
» Conocer las necesidades e inquietudes de los adolescentes y jóvenes, haciendo preguntas sencillas y escuchando activamente.	» Pedirle a alguien que te cuente en detalle lo que le ha sucedido si le molesta hablar al respecto.
» Consolar al adolescente o joven y ayudar a que sienta tranquilo(a).	» Presionar al adolescente o joven para que te cuente su historia.
» Brindar atención y apoyo práctico que no hagan que el adolescente o joven se sienta peor.	» Asesoramiento o terapia profesional.
» Ayudar al adolescente o joven a conectarse con información, apoyos sociales (incluidos familiares o amigos) o servicios, en caso de ser necesario.	» Un proceso en el que se espera que actúes solo o tengas soluciones para todos los problemas.
» Proteger al adolescente o joven de seguir siendo lastimado, lo que significa romper el principio de confidencialidad si es necesario.	» Ser psicólogo(a).
» Priorizar tu propia seguridad y bienestar.	» 'Reparar' al adolescente o joven.
» Solicitar apoyo de un profesional especializado, en caso de ser necesario	» Mantener en secreto la historia del adolescente o joven, si existe un riesgo de que esté en peligro o pueda ser lastimado(a).
	» Ponerse en riesgo de cualquier forma o en una situación en la que se sienta abrumado.

¿Para quién es la Primera Ayuda Psicológica?



OBSERVAR, ESCUCCHAR Y CONECTAR

La Primera Ayuda Psicológica comprende tres principios centrales:
observar, escuchar y conectar.





Observar

OBSERVAR

- » La acción inicial de la Primera Ayuda Psicológica es **OBSERVAR**. Como la palabra lo indica, es ver más allá de lo evidente.
- » Algunas preguntas pueden ser útiles en este aspecto:

- » ¿En qué estado viene el adolescente o joven que se ha acercado a solicitar la ayuda? ¿Qué emociones podemos identificar en su expresión facial y corporal?
- » Por otra parte, también es necesario que observemos qué pensamientos y emociones produce en nosotros ese adolescente o joven. ¿Despierta en nosotros algún prejuicio? En ese caso, será difícil brindarle nuestra ayuda.



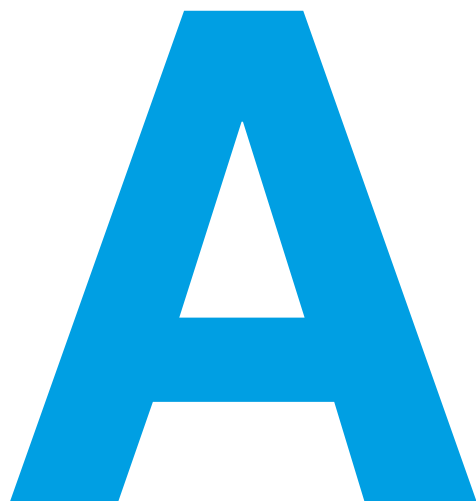
Escuchar

ESCUCHAR

- » El principio de escuchar tiene tres aspectos fundamentales: **Contacto inicial**, **Escucha activa** y **Conversar**. A estos tres puntos los llamaremos el **ABC** de la escucha.

ABC de la escucha.

A. Contacto inicial



Antes vimos que las personas pueden reaccionar de muchas formas diferentes en situaciones difíciles. No todos reaccionamos de la misma manera y, por lo tanto, no todos necesitamos la misma ayuda.

Una vez que hayas identificado a un adolescente o joven angustiado o triste y hayas decidido que te gustaría intentar ayudar y que él o ella hayan aceptado tu apoyo, el siguiente paso para brindárselo es escuchar con atención, de modo que puedas comprender mejor qué tipo de ayuda necesita.

La forma en que se establece el primer contacto con la persona a la que se desea ayudar o que pide tu ayuda es muy importante. Esto le permitirá saber quién eres tú, conocer por qué estás allí y saber que puede confiar en ti. Si aún no conocen a la persona, ¿qué crees que es lo primero que debes decir cuando te acercas a ella?

Proceso del contacto inicial



Inicia la conversación presentándote. Di tu nombre y menciona que te gustaría ayudarlo.

Para comprender mejor lo que el adolescente o joven puede necesitar, es posible que debas intentar hacer algunas preguntas para obtener más información, pero sin presionarlo(a) para que responda; estos son algunos ejemplos:

- » ¿Cómo te sientes?
- » ¿Puedes identificar qué emociones estás sintiendo?
- » ¿Quieres hablar sobre la situación?
- » ¿Cómo te está afectando esta situación?
- » ¿Has intentado hablar con alguien de lo que te está pasando?
- » ¿Qué es lo que más te ayudaría en esta situación?
- » ¿Qué puedo hacer para ayudarte?



Cuando alguien está angustiado, no siempre es apropiado pedirle que explique en detalle lo que ha sucedido, ya que esto puede resultar más abrumador que útil. Si la persona te explica lo que le ocurre, no la debes presionar para que dé más detalles.

Además, algunas personas que están muy afligidas no quieren hablar en absoluto. Es posible que no quieran contar nada sobre lo que sucedió. En estas situaciones, respeta sus deseos, no la presiones. A veces puede ser mejor permanecer en silencio por un tiempo, un momento de reflexión y compañía en silencio con alguien puede ser muy reconfortante.

Puedes decir: “Está bien si no quieres hablar”. También puedes decir: “Puedo sentarme aquí contigo por un rato, no tienes que hablar”, o decir: “Si quieres, puedes elegir hablar con alguien en quien confíes cuando te sientas más preparado(a)”.

B. Escucha activa

B

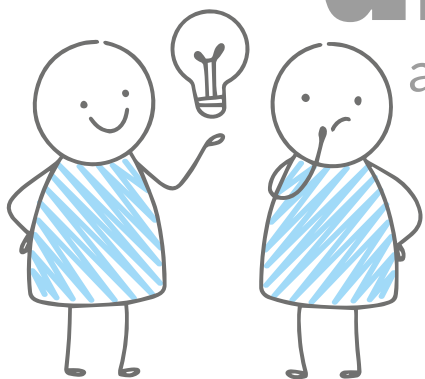
Si la persona quiere conversar, el siguiente paso del ABC de la escucha es escuchar atentamente a quien estás apoyando, para que puedas comprender mejor qué tipo de ayuda necesita. Muchas veces con solo escuchar activamente a alguien ya le estás brindando una ayuda muy valiosa.

Escuchar^{es}

diferente

a simplemente

oír.



Cuando escuchamos, debemos estar activos. ¿Cómo podemos mostrarle a alguien que lo estamos escuchando activamente?



» Siéntate con la persona en un **lugar tranquilo**.

Presta atención: Mira a la otra persona, mantén el contacto visual, evita distracciones o interrupciones. Puedes dejar tu celular guardado y en silencio.

» Para demostrar que estás escuchando, puedes asentir (afirmar con la cabeza), sonreír y utilizar **expresiones faciales y lenguaje corporal** que demuestre interés y comprensión de lo que estás escuchando; por ejemplo, no te cruces de brazos, no te muevas mucho, etc. A veces, sentarse al lado de la persona puede brindar más apoyo que sentarse frente a ella.

- » Cree lo que la persona está diciendo y **no la juzgues**, siempre mantén una actitud de apertura y disposición.
- » Puedes repetir lo que la persona te ha dicho, utilizando tus propias palabras para asegurarte de que le has entendido correctamente; esto se llama **parafrasear**.
- » También puedes **hacer preguntas para aclarar** lo que no entiendas, cuidando de que no sean enjuiciadoras.
- » Muestra **calidez y compasión**, puedes decir cosas como “Veo que te sientes muy triste”, “Es natural que te sientas angustiado”, “Entiendo que fue una situación muy difícil”.
- » Recuerda que el **silencio** también es bueno, ya que le da tiempo a la persona para pensar. No intentes llenar el silencio con tus propias palabras y nunca presiones a la otra persona para que hable.

Además de aplicar estas estrategias, **es importante evitar caer en algunos bloqueos comunes en la escucha**. Algunos de estos se hacen con una buena intención, pero pueden dificultar la comunicación:

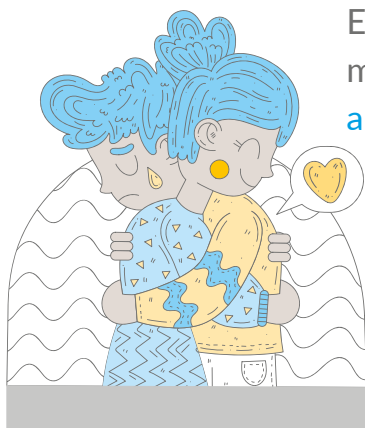


Bloqueo de la escucha	Significado	Ejemplo
Consolar o animar	Decir al otro que lo que le pasa es poco importante	“Ya se te pasará, no llores” “No te preocupes, no es para tanto”
Insultar	Quitar la razón al otro	“Eso te pasa por bobo”
Interpretar	Decir al otro el motivo oculto de su actitud	“En el fondo quieres llamar la atención”

Ironizar	Reírse o burlarse del otro o su situación	“Sí, claro, deja el colegio, deja a tu casa, deja a tu novio y te vas a pedir limosna”
Mandar, dirigir	Decir al otro lo que debe hacer	“Lo que tienes que hacer ahora es” “Debes”
Amenazar	Decir al otro lo que puede pasar si no hace lo que decimos	“Si no haces esto, entonces” “Mejor haces esto, de lo contrario...”
Sermonear	Aludir a una norma externa para decir lo que debe hacer el otro	“Los hombres no lloran” “Debes ser responsable” “Te lo dije, deberías haber...”
Aconsejar	Decir al otro lo que es mejor para él/ella	“Lo mejor que puedes hacer es...” “Mejor deja el colegio, y ya”

Estos son bloqueos de la escucha porque interrumpen e impiden que la persona en realidad pueda expresar todo lo que piensa y siente, bloqueando la comunicación. En la escucha activa se pone en el centro a la otra persona, quien al poder comunicar a otro ser humano lo que le pasa, piensa y siente vive una experiencia terapéutica. Algunos de estos errores muestran nuestros prejuicios y creencias, los cuales pueden interferir para que una persona pueda realmente expresarse y sentirse escuchada. Es importante tenerlos en cuenta para evitar hacerlos con adolescentes y jóvenes a quienes brindemos la Primera Ayuda Psicológica.

Por otro lado, como parte del principio de ESCUCHAR, también trata de ayudar al adolescente o joven a **calmarse** si es necesario. Si una persona ha pasado por una experiencia difícil o está muy afligida, es posible que reaccione llorando o incluso mostrando un comportamiento agresivo. Habla con él o ella lentamente y con una voz suave y tranquila. Ten paciencia y demuestra que tú estás tranquilo, ya que esto tendrá un efecto calmante en el otro.

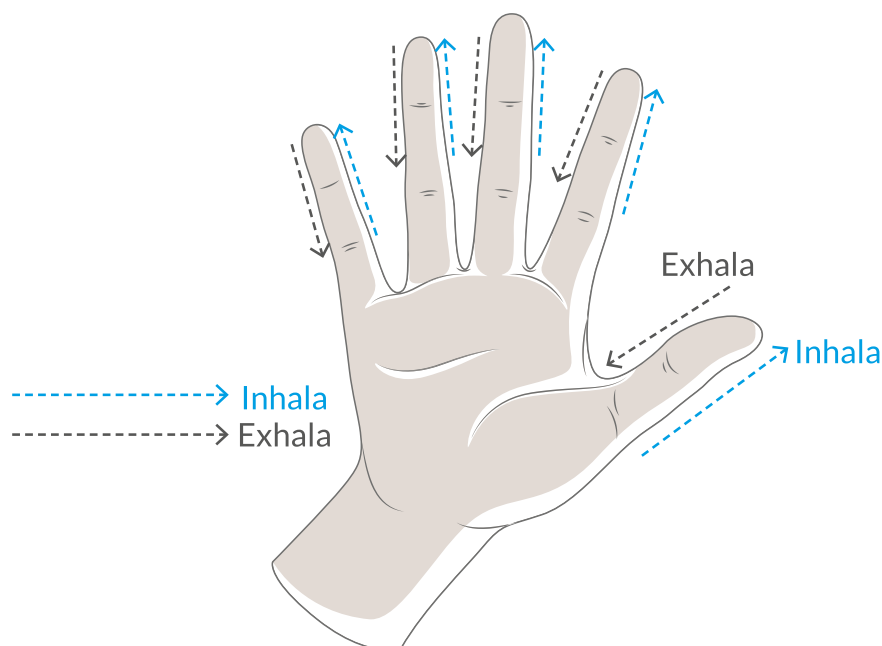


Estas son algunas estrategias para ayudar a una persona a que esté más tranquila, puedes usar una o varias, no sin antes decirle “**Conozco algunas maneras de calmarse; ¿quieres que ensayemos algunas?**”.

- » Para algunas personas, es tranquilizador sentir la mano de otra persona sobre su brazo o recibir un abrazo. Sin embargo, siempre debes pedir permiso antes de tocar a alguien, ya que es posible que la persona no se sienta cómoda con esto. Puedes preguntar: “¿Está bien si tomo tu mano?” o “¿Ayudaría si te doy un abrazo?”.

» Puedes pedirle que respiren y respirar juntos. Hay varias maneras de hacerlo:

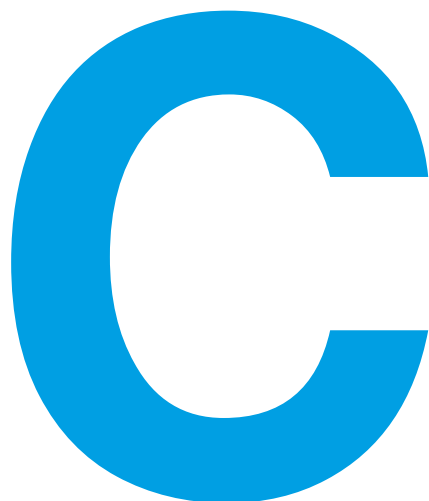
- * **Puedes sugerirle utilizar la respiración 4-7-8**, inhala contando hasta 4, sostén la respiración contando hasta 7 y expulsa el aire despacio (por la boca) contando hasta 8.
- * **Puedes sugerirle contar hasta 10 respirando**: en 1 tomas aire, en 2 lo expulsas, en 3 tomas aire, en 4 lo expulsas... (es importante hacerlo lento y de manera profunda, que se llenen todos los pulmones y luego que se desocupen totalmente, para esto puedes poner tu mano sobre tu pecho), puedes tomar y expulsar el aire por la nariz.
- * **Puedes sugerirle hacer una respiración utilizando tu mano** como se indica en la imagen.



- * **Puedes hacer el siguiente ejercicio**: Pregúntale qué está escuchando en estos momentos ¿los carros pasar? ¿voces? ¿Pájaros cantando? Luego, pídele que mire en donde está, que mire las formas, los colores, tratando de encontrar cosas que nunca antes había notado. Ahora, pídele que se concentre en cómo se siente su cuerpo. ¿Te sientes un poco hambriento? ¿Estás cansado?
- * **Puedes pedirle que utilice sus sentidos para recordar cosas**: Algo que pueda sentir, algo que pueda saborear, algo que pueda escuchar, algo que pueda oler y algo que pueda ver
- * **Puedes ofrecerle agua** y pedirle que se la tome lentamente
- * **Puedes preguntarle si quiere caminar** o si prefiere quedarse sentado



- * Puedes hacer con el adolescente o joven el siguiente ejercicio, indícale: Ve tensionando partes de tu cuerpo y luego relájalas, pueden empezar por las piernas e ir subiendo por el cuerpo, pasando por la espalda, el cuello, las manos y la cara. En cada parte del cuerpo dile que tensione y luego suelte la tensión; cada vez que suelte la tensión puede también expulsar el aire por la boca.



C. Conversar

En el principio de conversar, en la escucha, es importante que tengas en cuenta diferentes aspectos. Uno de ellos es el de ser empático, pero ¿qué es la empatía?



Es el acto de comprender y ser conscientes de las emociones, pensamientos y experiencias de otra persona.

Es ser capaces de comprender lo que otra persona puede estar sintiendo o sintió durante una situación o evento.

Demuestra que te preocupas por tus amigos. Ser capaz de ponerte en su lugar te ayuda a comunicarte mejor con ellos, y mostrar compasión y cuidado.

Nos permite estar más presentes y entender las diferentes situaciones, pudiendo acompañar y ayudar a los que nos rodean.

Así, como la empatía es fundamental a la hora de acercarte y conversar con un adolescente o joven, también hay aspectos que debemos tener cuenta para que el otro se sienta **escuchado, comprendido y apoyado**.

Así también para que tú puedas ayudar.

	Escucha empática	No juzgues. Trata a la persona con cuidado, evita que tus prejuicios y creencias te lleven a criticarla.
		No asumas nada. No presiones a la persona para que te cuente su historia.
		Pregunta para entender la situación en que se encuentra y el tipo de ayuda que necesita.
  	Validación de emociones	Es esperable y entendible estar tristes, ansiosos, asustados, frustrados, etc.
		Ayúdale a la persona a ponerles nombre a las emociones y reconocer su importancia, puedes decir "Entiendo que te sientas triste, lo que te ocurrió fue muy difícil", "Entiendo que estes asustado, yo también lo estaría", etc.
		Cada experiencia es individual. No compares una historia con otra, es por esto que reconocer y darle importancia a cada emoción y a cada experiencia personal es fundamental.
		Mantén siempre la calma y demuestra comprensión.
	Explorar recursos existentes	Pregúntale cómo ha enfrentado antes situaciones difíciles.
		Ayúdale a explorar qué recursos personales (por ejemplo, optimismo, energía, metas, habilidades, recursividad, pensamiento lógico, entre otros), sociales (redes de apoyo: familiares, amigos, vecinos, personas del colegio o del trabajo, etc.), y de su contexto (bibliotecas, casa de la cultura, polideportivos, entre otros) puede utilizar para enfrentar esta situación.
		Respetar el derecho de la persona a tomar sus propias decisiones, no des consejos.
		Sé honesto acerca de lo que sabes y de lo que no sabes. "No lo sé, pero intentaré averiguarlo", "No estoy seguro de la respuesta, pero podemos buscarla juntos", "No sé qué va a pasar, pero estoy acá para acompañarte".
	Fortalece los recursos para el bienestar	Ayúdale a encontrar cosas que puede hacer para fomentar su bienestar como:
		Alimentarse e hidratarse adecuadamente
		Realizar actividad física y técnicas de relajación
		Practicar su deporte favorito
		Buscar actividades agradables que le gusten y lo motiven
		Tener un círculo de apoyo, hablar con las personas que quiere (no aislarse)

Estar atentos a signos de alarma
(NO preguntar sobre estos)

Pensamientos sobre la muerte o el suicidio

Agresividad hacia otros o autolesiones

Signos como tristeza o miedo extremo o excesivo; cambios radicales de emoción; aislamiento de amigos, familia y actividades; cansancio excesivo, baja energía y problemas de sueño; problemas con el consumo de sustancias como alcohol o drogas; desconexión de la realidad (pensamientos extraños); cambios importantes en los hábitos alimenticios.

Situaciones de maltrato en la familia, con la pareja, en el colegio o entorno educativo.

Si notas alguno de estos signos de alarma es importante romper la confidencialidad y buscar ayuda.

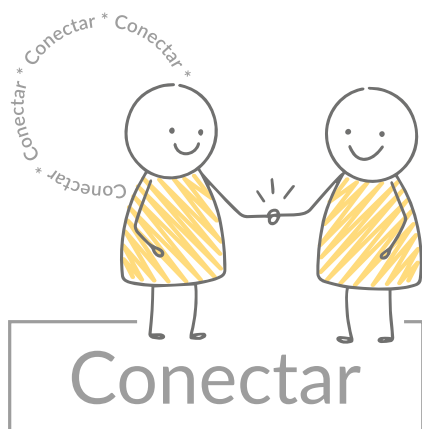


Cierre

Preguntar cómo se siente ahora.

Buscar apoyo en caso de ser necesario (CONECTAR)

Dejar abierta siempre la posibilidad de una nueva comunicación



CONECTAR

Cuando conoces la situación del adolescente o joven que estás apoyando, **debes identificar si es necesario que él o ella cuente su situación a otra persona o consulte con un experto.** Para esto realizarte las siguientes preguntas te pueden servir de guía:

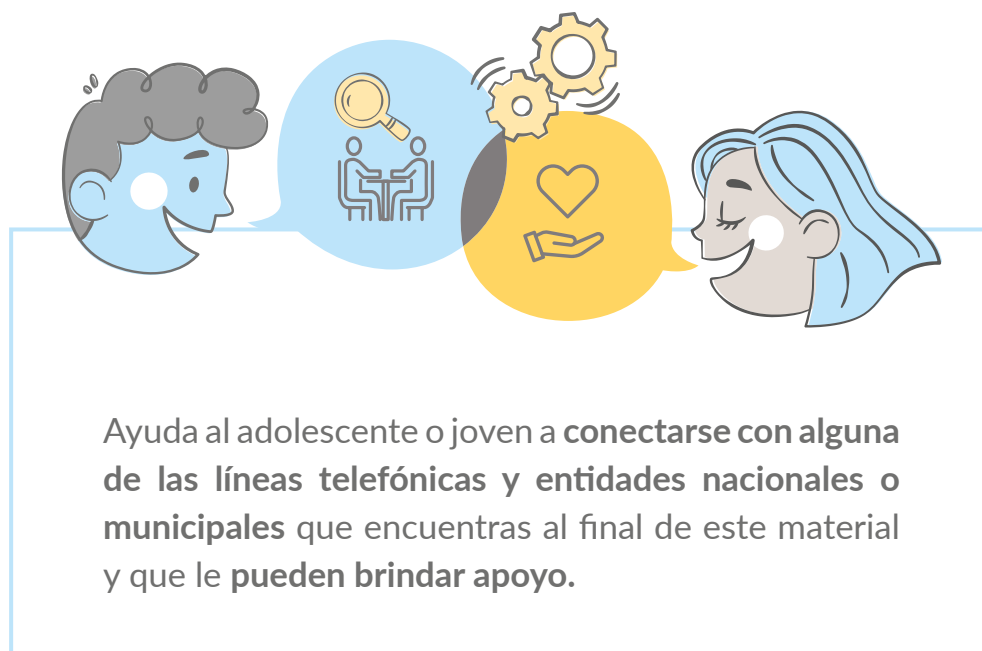
- » ¿La persona está recibiendo el apoyo que necesita de su familia o de alguien más en quien confíe?
- » ¿La ayuda que estoy prestando es suficiente?

» **¿La persona necesita ser conectada con otra persona o con un experto que puedan ayudarlos, ya sea de inmediato o más adelante?**

» Recuerda, que puedes sugerirle a la persona que apoyas que busque una ayuda extra. Puede ser útil para ti conocer algunos de los servicios que están disponibles y saber quiénes pueden ayudar en la comunidad, de modo que puedas recordarle que hay apoyo disponible (Puedes consultar el listado final que aparece en este material sobre líneas de apoyo y entidades en tu municipio a las que puede acudir).

» **¿La situación es urgente? ¿Te preocupa que la persona pueda estar en riesgo de hacerse daño o ser lastimado por otra persona, o podría ser un riesgo para otra persona?**

- » No necesitas estar seguro de esto. Si te preocupa que la situación pueda ser urgente, intenta no dejar solo/a al adolescente o joven que apoyas, trata de comunicarte con una persona o profesional en quien confíen y que puedan ayudarlos de inmediato.
- » **Siempre ten presente tu propia seguridad física y emocional.**
- » Si sientes que apoyar a un adolescente o joven que lo necesita será demasiado para ti en ese momento en particular, entonces debes ayudarlo a encontrar una persona segura y confiable que pueda apoyarlos lo antes posible. Puedes decir: “No puedo ayudarte ahora mismo, pero busquemos a alguien que pueda hacerlo”.



No todas las personas que atraviesan una experiencia difícil necesitarán conectarse con un profesional o vincularse a los servicios de la comunidad. **A veces, todo lo que se necesita es el apoyo de un amigo o amiga, un familiar, un docente u otra persona que pueda escucharlos.**

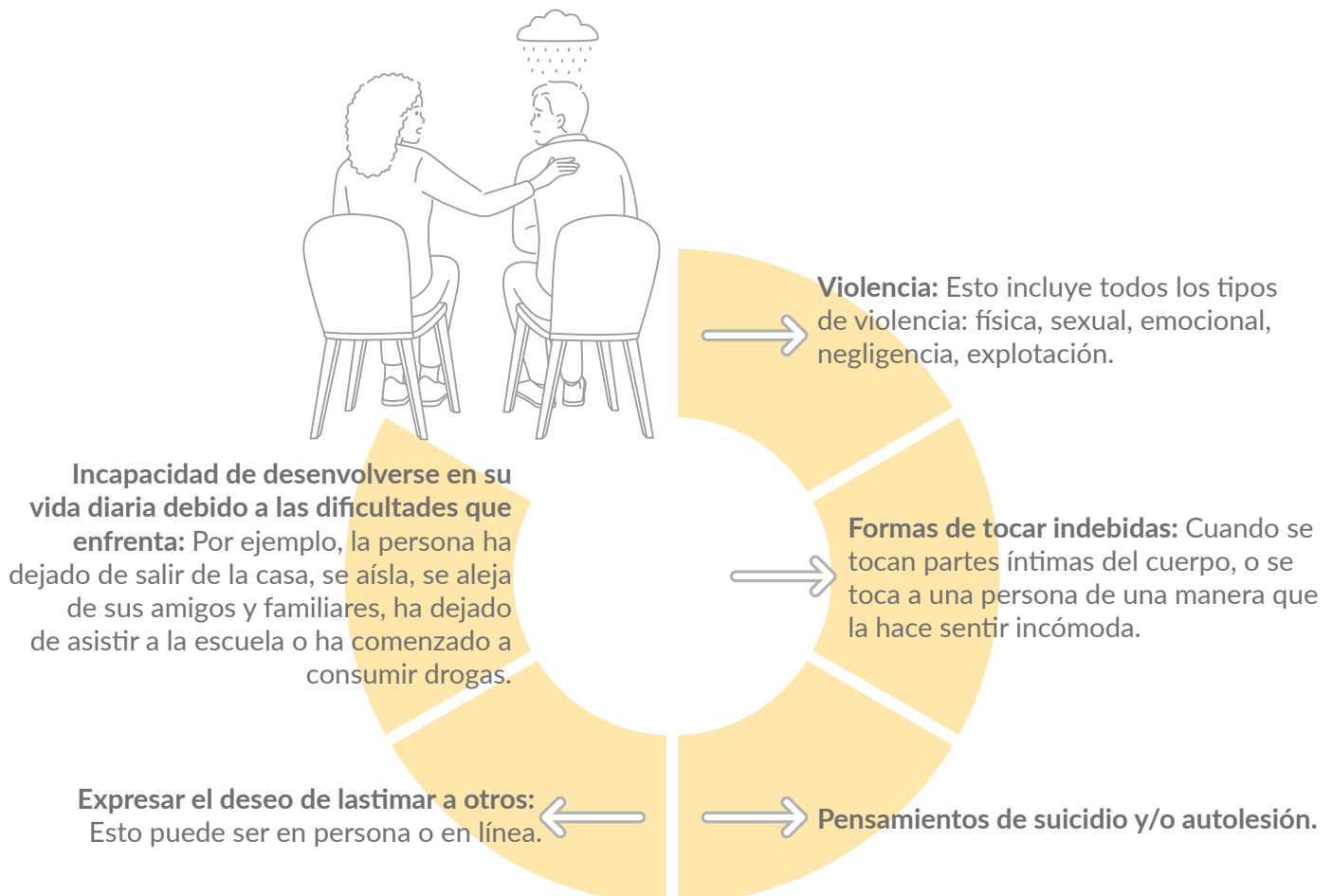
Confidencialidad



Cuando brindamos Primera Ayuda Psicológica, escuchamos y ayudamos a adolescentes o jóvenes; esto implica entender lo que es la confidencialidad.

La confidencialidad significa respetar la privacidad de otras personas. Cuando un adolescente o joven confía en ti, no debes revelar sus problemas personales a otras personas ni hablar de éstos “a sus espaldas”. Es importante hacerle saber a quien apoyas que mantendrás la confidencialidad de lo que te diga, a menos que exista el riesgo de que él (ella) u otra persona sea lastimada. Debes expresarlo con claridad desde el comienzo. En tales situaciones, es necesario romper la confidencialidad y buscar el apoyo de alguna entidad u profesional especializado.

En las situaciones que encuentras en la siguiente gráfica, **es necesario romper la confidencialidad y buscar una ayuda adicional**, a través de un profesional especializado o de una entidad:



Cuando el adolescente o joven que estás ayudando te cuenta o expresa alguna de estas situaciones, puedes decirle alguna de las frases que encuentras a continuación, y conectarlo con un profesional especializado, o alguna entidad como las que encuentras en el listado al final de este material.

- » Gracias por compartir esto conmigo. Entiendo que no es fácil, pero es importante que obtengas ayuda para resolver esta situación.
- » Siento que esto es demasiado para afrontarlo solos. Es importante que hayas compartido esto, pero no puedo mantenerlo en secreto. Necesitamos la ayuda de un profesional.
- » ¿Puedes pensar en alguien con quien te sientas cómodo hablando? Si no es así, conozco un psicólogo con el que podemos hablar.
- » Me estás contando que alguien en tu hogar te está lastimando. Parece que no es seguro para ti estar allí ahora. Tenemos que buscar ayuda profesional de inmediato.

Autocuidado y límites personales

Al escuchar activamente a un adolescente o joven y mostrarle empatía, es probable que esa persona desarrolle confianza en ti. Es posible que la persona prefiera hablar con ustedes en lugar de con cualquier otra persona. Es posible que te pida su número de teléfono, que se quiera reunir con frecuencia contigo para hablar o que intente comunicarse a través de Internet. Esto puede resultar abrumador, especialmente si la situación por la que está pasando el adolescente o joven es muy difícil o está muy angustiado.



Asimismo, ayudar a otra persona que enfrenta problemas a veces puede hacernos sentir incómodos, o puede traernos recuerdos tristes o sentimientos difíciles. Esto es normal porque demuestra que realmente escuchaste al adolescente o joven y te esmeraste en comprender su situación.

Nos centraremos en tu autocuidado, y en lo que puedes hacer en esos momentos en los que te sientes triste o en los que tienes emociones fuertes.

¿Cuáles serían algunos ejemplos de situaciones que pueden ser estresantes o que pueden hacer cuando brindes apoyo a un adolescente o joven y después te sientas triste, preocupado o de alguna otra manera afligido?

- » Escuchar una historia sobre una situación difícil, por ejemplo, acerca de un adolescente o joven que ha sido maltratado.
- » Ver que alguien está afligido, por ejemplo, está llorando o con pánico.
- » No saber qué hacer o sentirte solo cuando brindas Primera Ayuda Psicológica.
- » Sentirse presionado a tener la solución al problema que afecta al adolescente o joven.
- » Sentir temor de que la situación del adolescente o joven empeore.

Recuerda que tu papel cuando das una Primera Ayuda Psicológica es **escuchar, mostrar empatía y conectar con fuentes de apoyo adicional en caso de ser necesario**. No estás obligado a tener una solución para el problema que enfrenta la persona, ni tratar de encontrar una solución tú mismo.

Algunas estrategias que protegen tu salud física y mental:

- » **Conoce y mantén tus límites personales:** Esto significa saber hasta dónde puedes ayudar, así como conocer qué situaciones te lastiman o te hacen daño.

Esto lo podemos ir identificando cuando sentimos que brindar Primera Ayuda Psicológica está empezando a afectar nuestra salud mental (tenemos cambios en el sueño y en nuestra alimentación, cambios en nuestra capacidad para aprender o trabajar, en poder disfrutar de la vida y de las cosas que nos gustan, afectan nuestras relaciones con los demás, afectan nuestro cuerpo: dolor de cabeza, dolor de barriga, dolor de espalda, nos sentimos agotados y sin energía, pensamientos persistentes sobre la situación, entre otros).



» **Piensa positivamente:** Los pensamientos positivos son cuando nos hablamos a nosotros mismos y reconocemos nuestros propios rasgos y características únicas. Este pensamiento puede estar caracterizado en pensar que podemos desarrollar nuestra inteligencia, talento y habilidades. Pensar positivamente nos ayuda a superar los obstáculos, a no rendirnos, a ignorar las críticas y pensamientos negativos que nos hacen sentir que no lo vamos a lograr, si no que tenemos la inteligencia, el talento y las habilidades para alcanzar lo que nos proponemos.



» **Intenta divertirte todos los días:** Puedes buscar actividades que te gusten, puede ser algún deporte o hacer ejercicio, crear algo artístico o hacer una manualidad, interpretar un instrumento, etc. También puedes salir con las personas que quieres a hacer diferentes actividades.

» **Incorpora el aprendizaje en tu vida diaria:** Atrévete a aprender algo nuevo todos los días, puedes leer o investigar sobre algo que te interese.



» **Duerme bien:** Esto implica dormir entre 7 y 9 horas que es lo recomendable.



» **Come lo más saludable posible,** recuerda que adicionar frutas y verduras en la medida de lo posible es ideal para toda tu alimentación.



» **Mantente activo(a):** Haz ejercicio o practica un deporte, al menos 1 hora de ejercicio diaria ha demostrado mejoras en la salud mental, al liberar la oxitocina (la hormona de la felicidad).



» **Aprende a relajarte:** En la siguiente parte encuentras ideas sobre cómo hacerlo.

» **Ten pasatiempos positivos:** Puedes pintar, armar rompecabezas, leer, escribir, tejer, armar cubos Rubik, etc.



» **Evita el alcohol (el cual es un depresivo), tabaco y drogas** que les hacen daño a tu organismo y a tu salud mental.



» **Estar listo(a) para pedir ayuda:** Pedir ayuda es un acto de valentía, ten una lista de personas con las que puedes contactar si necesitas pedir ayuda.



» **Pasa tiempo de calidad con amigos y familiares:** Lejos de pantallas y celulares, compartiendo y divirtiéndote.

SEÑALES DE PROBLEMAS COMUNES DE

salud mental

EN LA ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD:
Elementos para tener en cuenta en la

Primera Ayuda Psicológica



Señales de problemas comunes de salud mental en la adolescencia y la juventud: elementos para tener en cuenta en la Primera Ayuda Psicológica

Lo ideal es que realicemos acciones para promover la salud mental positiva y prevenir los riesgos psicosociales con adolescentes y jóvenes. Sin embargo, es muy posible que al brindar Primera Ayuda Psicológica aparezcan situaciones que debemos aprender a diferenciar y ante las cuales podamos identificar rápidamente cuando el camino que hay que seguir es conectar.

Identificar y diferenciar entre situaciones de tristeza, depresión, duelo, autolesiones e ideaciones suicidas; entre estrés y ansiedad; consumo de sustancias psicoactivas; violencia intrafamiliar; *bullying* o acoso escolar; y problemas de la conducta alimenticia y tener herramientas para reaccionar frente a cada una de ellas es fundamental cuando apoyamos a adolescentes y jóvenes en su salud mental.

En cada situación se sugieren preguntas como parte de una Primera Ayuda Psicológica. Recordemos que la Primera Ayuda Psicológica tiene tres elementos: observar, escuchar y conectar. Las preguntas que se incluyen en este apartado hacen parte de escuchar pero de ninguna manera esto se debe entender como una omisión a la necesidad de conectar.

Es importante aclarar que estas señales no son síntomas ni indicadores de algún trastorno, tampoco sirven de guía para realizar diagnósticos.

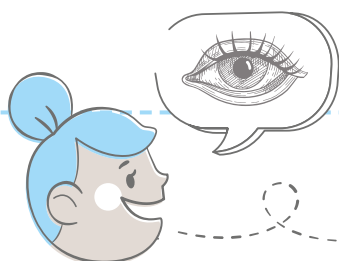
A continuación encuentras señales de tristeza, depresión, duelo, autolesiones, ideaciones suicidas, estrés, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas, problemas de la conducta alimenticia, violencia intrafamiliar y *bullying* o acoso escolar; y algunos pasos a seguir desde la Primera Ayuda Psicológica⁴.

Tristeza

La situación de Luisa...

Luisa, una adolescente de 14 años, está pasando por un momento difícil para ella. Todo comenzó cuando su mejor amiga de la infancia, con quien solía compartir todo, dejó de hablarle sin ninguna explicación.

En la escuela, Luisa la ve riendo y conversando con otros compañeros, mientras ella se siente invisible y apartada. A pesar de intentar acercarse para entender qué pasó, su amiga la evita, lo que solo aumenta su confusión.



Señales 
¿Cómo me doy cuenta?

Es posible que podamos notar algunas señales que nos indiquen que una persona puede estar pasando por un momento difícil y que está experimentando tristeza.

Por esto, es fundamental primero observar, fijarse en sus cambios, en su aspecto físico y en cómo se relaciona.

Así, también podemos brindarle un espacio de escucha para apoyarlo.

Es fundamental que identifiquemos primero que hay una razón para estar triste.

4. Contenidos recopilados de varias fuentes (ver listado de referencias en las últimas páginas de este material) y estructurados por las psicólogas Sophy Natalia Cotrina y Gloria Inés Rodríguez, con aportes de Andrea Galindo).

→ Algunas señales para estar atentos son:

Cambios en el comportamiento:

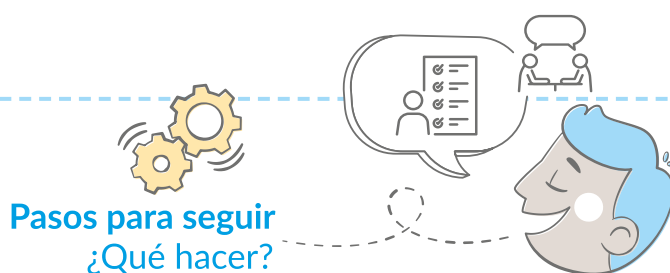
- » Puede evitar pasar tiempo con amigos o familiares.
- » Muestra desinterés en actividades que antes disfrutaba o en general.
- » Duerme más de lo habitual o tiene insomnio.
- » Puede comer menos o más de lo habitual.
- » Puede tener problemas para enfocarse en tareas cotidianas.

Expresiones emocionales:

- » Puede llorar sin una razón aparente.
- » Se muestra frustrado o irritado con facilidad
- » Puede hablar de manera pesimista sobre el futuro o sobre sí mismo.

Lenguaje corporal:

- » Puede tener una postura encorvada o cerrada.
- » Evita mirar a los ojos durante las conversaciones.



Escucha activamente, prestando atención sin interrumpir y mostrando un interés genuino en lo que dice. Ofrece tu presencia, ya sea simplemente estar allí o escuchar va a ayudar.

Valida sus emociones reconociendo que es normal sentirse triste y que sus emociones son importantes.

Puedes preguntar cómo puedes ayudar, ofreciendo apoyo concreto y respetando su espacio si no desea hablar.

Puedes acompañar las conversaciones con frases como:

“Es comprensible sentirse triste; estoy aquí para apoyarte en este proceso”.



“Tu tristeza es válida, y me importa cómo te sientes, recuerda que las emociones son pasajeras y esto va a pasar”.

“Es valiente de tu parte compartir lo que sientes; estoy aquí para escucharte”.

“Recuerda que incluso en la tristeza, hay momentos de fortaleza dentro de ti”.

“No tienes que enfrentar esto solo/a; estoy a tu lado”.



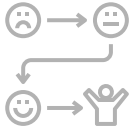
➡ También puedes ayudarla preguntando:

- » ¿Cómo te sientes en este momento?
- » ¿Hay algo específico que te preocupa o que te está causando tristeza?
- » Es normal sentirse así. ¿Qué crees que te ha llevado a sentirte así?
- » ¿Qué es lo que más te gustaría que los demás entendieran sobre cómo te sientes?
- » ¿Quiénes en tu vida te brindan apoyo en estos momentos difíciles?
- » ¿Qué cosas te han ayudado a sentirte mejor en el pasado?
- » ¿Hay alguna actividad que te gustaría hacer para cuidarte un poco más?
- » ¿Hay momentos en los que te has sentido fuerte, incluso cuando la tristeza te abruma?



- » ¿Qué cosas o actividades positivas te han ayudado a sentirte un poco mejor en el pasado?

 También puedes proponerle para ayudarlo con la tristeza:



1. Expresar las emociones:

- » Hablar con alguien de confianza sobre cómo te sientes.
- » Escribir en un diario para procesar tus pensamientos.



2. Hacer ejercicio:

- » Actividades físicas como caminar, correr o practicar yoga pueden liberar endorfinas, mejorando el estado de ánimo.



3. Conectar con la naturaleza:

- » Pasar tiempo al aire libre puede ser reconfortante y revitalizante.



4. Practicar la meditación o atención plena:

- » Técnicas de relajación pueden ayudar a calmar la mente y reducir la tristeza.



5. Involucrarse en actividades creativas:

- » Pintar, dibujar, interpretar un instrumento musical o hacer manualidades puede ayudar.



6. Establecer una rutina:

- » Tener una estructura diaria puede brindar un sentido de normalidad y control.



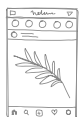
7. Buscar apoyo social:

- » Pasar tiempo con amigos o familiares puede ofrecer consuelo y compañía.



8. Practicar el autocuidado:

- » Asegurarte de dormir lo suficiente, comer bien y hacer cosas que te hagan sentir bien.



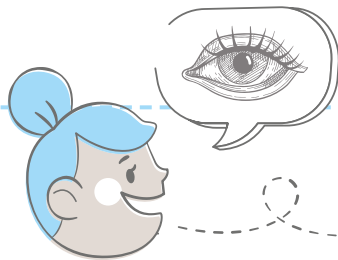
9. Limitar el tiempo en redes sociales:

- » A veces, las redes sociales pueden contribuir a la tristeza. Tomar un descanso puede ser beneficioso.

Duelo

La situación de María...

María ha estado sintiéndose triste desde que su abuela falleció hace tres meses. Aunque intenta seguir con su vida diaria, a menudo se siente abrumada por el dolor. Ha perdido interés en actividades que antes disfrutaba, como salir con amigos y practicar deportes. También se siente cansada y le cuesta concentrarse en su trabajo. A veces, llora sin motivo aparente y tiene dificultades para dormir.



Señales
¿Cómo me doy cuenta?



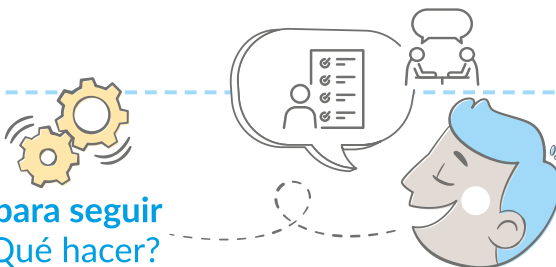
El duelo es la reacción natural ante la pérdida. Esta experiencia es universal y, a la vez, personal. Las experiencias particulares de duelo varían y están influenciadas por el tipo de pérdida que enfrenta el adolescente o joven.

Algunos ejemplos de pérdida incluyen la muerte de un ser querido, el final de una relación importante, la pérdida de un año escolar o del empleo, la pérdida por un robo o la pérdida de la independencia debido a una discapacidad o enfermedad tanto propia como de un familiar.

Por esto, cuando una persona está experimentando un proceso de duelo podemos notar que:



- » Expresa o se ve triste, enojada o con sentimiento de desolación
- » Tiene dificultad para concentrarse
- » Presenta variaciones en su alimentación, puede comer más o no comer.
- » Duerme mucho o no duerme nada
- » Puede sentir que la vida no tiene propósito ni sentido
- » Puede expresar querer morir para estar con el ser querido
- » Siente soledad o aislamiento



Pasos para seguir ¿Qué hacer?

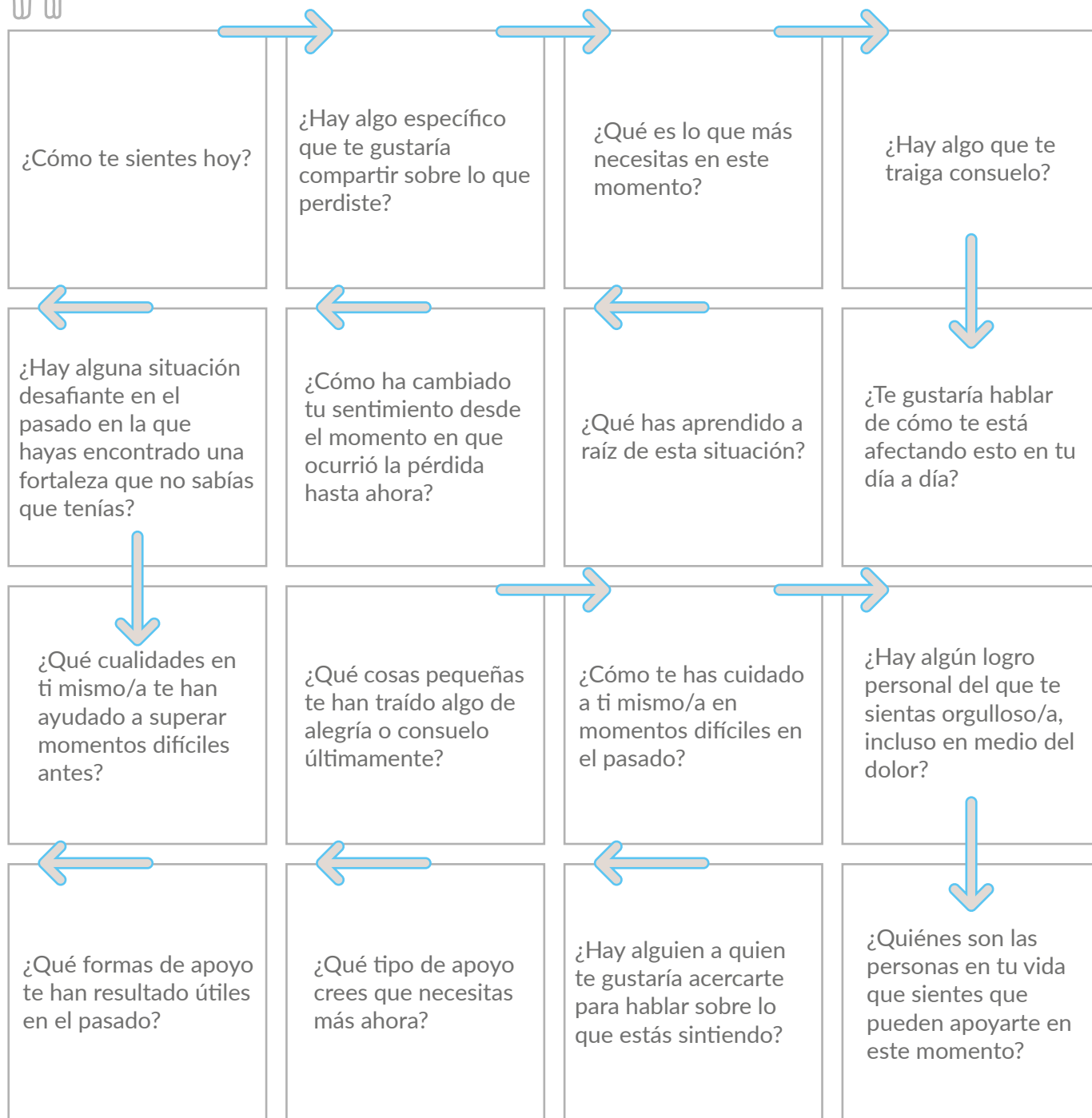
Para poder acompañar una persona que está viviendo un duelo podemos decirle cosas como:

- » Es natural que te sientas así, lo que perdiste es muy valioso o importante para ti
- » Me asombra la manera en la que has podido afrontar la situación.
- » Siento mucho lo que estás pasando; estoy aquí para ti.
- » Es completamente normal sentirse abrumado en momentos como este.
- » Tu dolor es válido, y quiero que sepas que puedes expresarlo cuando lo necesites.
- » Recuerda que no estás solo.
- » Es difícil encontrar palabras en momentos como este, pero estoy aquí para escucharte.





Puedes acompañarlo preguntándole:

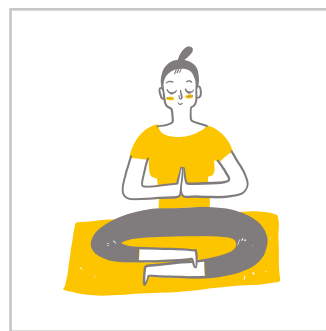
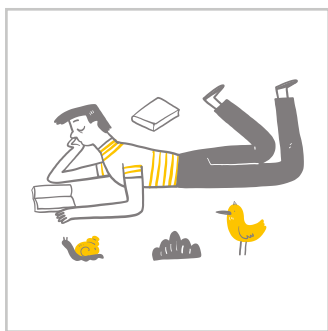


→ ¿Has pensado en grupos de apoyo o en personas que han pasado por situaciones similares?



Puedes también proponerle:

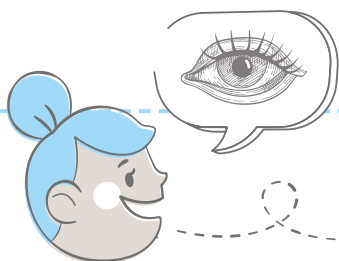
- » Métodos de relajación: Respiraciones, meditaciones, practicar un deporte o un arte que lo reconforte.
- » Rituales de despedida
- » Cartas que no se envían: Son cartas dirigidas a la persona que se perdió y que pueden expresar algo que no se expresó en el momento o puede ser para despedirse o para soltar emociones que se tienen reprimidas, puede ser útil luego quemarlas.
- » Diario: En casos de pérdidas traumáticas son muy útiles, ya que le sirven a la persona para descargarse de los recuerdos dolorosos. Pueden contener las siguientes partes: a) comentar aquellos aspectos que no han sido comentados con nadie y que se piensa que nunca lo serán, b) no preocuparse por la ortografía o redacción (lo importante es el contenido), c) escribir como mínimo unos quince minutos al día, al menos durante cuatro días, y d) darse un tiempo después de escribir, antes de retomar las actividades cotidianas, para recuperar el balance emocional.
- » Cuando se trata de la pérdida de un ser querido se puede realizar una galería de fotografías: Las fotografías nos permiten recordar a la persona de manera clara, de forma que pueden servir para la reconstrucción del significado. Pueden llevarse consigo, hacer una galería de fotos o elaborarse un álbum público.



Duelo complicado

La situación de Laura

La mamá de Laura murió hace un año y ella enfrenta un duelo complicado... Desde la pérdida, se siente atrapada en la tristeza y experimenta intensa culpabilidad, creyendo que podría haber hecho más por ella. Ha dejado de ver a amigos y familiares, ha perdido interés en actividades que antes disfrutaba y sufre de insomnio y pesadillas relacionadas con su pérdida.



Señales
¿Cómo me doy cuenta?



El duelo está caracterizado por cinco etapas:

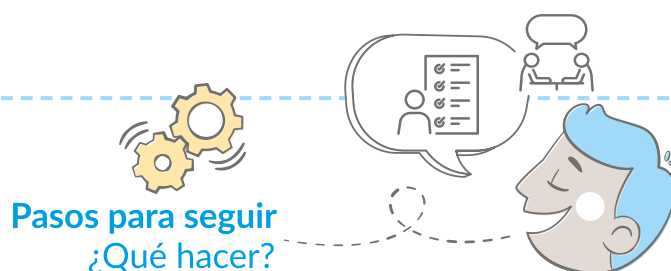
- **Negación**
- **Ira**
- **Negociación**
- **Depresión**
- **Aceptación**

Estas etapas **deben durar menos de un año**. Si las etapas duran más de un año, y es un duelo con unos síntomas que persisten y que además no cesan es necesario



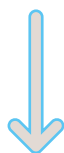
Conectar

MIRAR PÁGINA 111 LÍNEAS NACIONALES Y DEPARTAMENTALES PARA "CONECTAR" Y ACTIVAR EL SERVICIO DE SALUD DE LA PERSONA Y LA RUTA DE ATENCIÓN MUNICIPAL



Si luego de haber escuchado al adolescente o joven que atraviesa por un proceso de duelo identificas que los síntomas y el duelo ya lleva más de un año y que lo que siente no disminuye y se ha quedado “estancado” en el duelo, es necesario que ayudemos para que hable con un profesional de la salud mental. Para esto podemos decirle:

- » “He notado que has estado pasando por un momento muy difícil. ¿Has considerado hablar con alguien que pueda ayudarte a sobrellevar esto?”.
- » “Es normal necesitar apoyo en momentos como este, y a veces hablar con un profesional puede ser realmente útil”.
- » “Quiero que sepas que está bien pedir ayuda. No tienes que cargar con esto solo/a”.
- » “A veces, compartir lo que sentimos con alguien que entiende puede ser un gran alivio. ¿Te gustaría que buscáramos a alguien juntos?”.
- » “Tu bienestar es importante para mí. Si sientes que esto te está afectando mucho, tal vez sería bueno hablar con un terapeuta o consejero”.



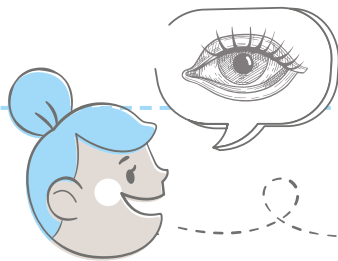
Conectar MIRAR PÁGINA 111 LÍNEAS NACIONALES Y DEPARTAMENTALES PARA "CONECTAR" Y ACTIVAR EL SERVICIO DE SALUD DE LA PERSONA Y LA RUTA DE ATENCIÓN MUNICIPAL

Depresión

La situación de Carlos...



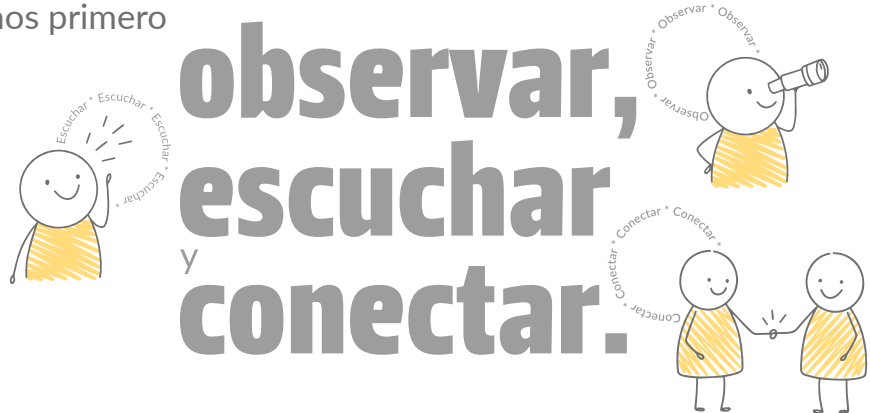
Carlos, un adolescente de 17 años, lleva meses luchando en silencio con una profunda sensación de vacío. Lo que antes le apasionaba, como jugar fútbol y pasar tiempo con sus amigos, ha perdido sentido para él. Últimamente, le cuesta salir de la cama y asistir a la escuela se ha vuelto un desafío insuperable. A pesar de que sus padres y profesores notan que algo no está bien, él prefiere callar y evitar hablar de sus emociones, sintiendo que nadie lo entendería. Los días pasan lentamente, sumidos en una tristeza inexplicable, y Carlos se siente atrapado en un ciclo de desesperanza del que no sabe cómo salir.



Señales 
¿Cómo me doy cuenta?

Todos en algún momento de nuestra vida podemos experimentar sentirnos deprimidos, esto puede ser con una causa específica como estar pasando por un proceso de duelo, o por ejemplo una enfermedad o una situación específica o por el contrario podemos experimentar depresión sin que haya alguna razón aparente.

Es por esto que si notamos que hay un adolescente o un joven de nuestra comunidad que nos preocupa podemos primero



Una señal que nos puede decir que debemos conectarnos con una persona es si por más de dos semanas experimenta varios de estos síntomas durante casi todo el día:



Estado emocional

- » Tristeza persistente o sentimientos de vacío.
- » Irritabilidad o enojo frecuente.
- » Sentimientos de inutilidad, culpa o baja autoestima.
- » Llanto frecuente sin motivo aparente.
- » Sensación de aislamiento.
- » Ciclo de desesperanza.



Intereses y placer

- » Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- » Incapacidad para experimentar placer en actividades
- » Pérdida de interés por lo que antes lo apasionaba.



Fatiga y energía

- » Fatiga o falta de energía casi todos los días.
- » Le cuesta levantarse en las mañanas: sensación de no poder.



Sueño

- » Problemas para dormir (insomnio o dormir en exceso).
- » Insomnio o hipersomnia casi todos los días.



Apetito y peso

- » Cambios en el apetito o peso (aumento o disminución).
- » Pérdida o aumento importante de peso.



Concentración y toma de decisiones

- » Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- » Disminución de la capacidad de pensar o concentrarse.



Rendimiento

- » Bajo rendimiento escolar o laboral.

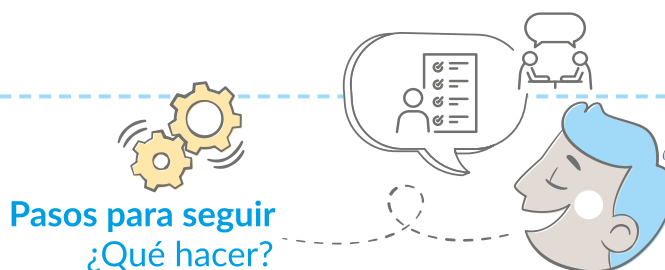


Dolor y síntomas físicos

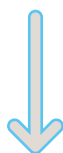
- » Dolor físico sin causa médica aparente (dolores de cabeza, estómago).

Pensamientos y comportamientos suicidas

- » Pensamientos recurrentes de muerte, autolesiones o suicidio.
- » Ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado.
- » Intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.



- » Si el adolescente o joven lleva más de dos semanas presentando varias de estas señales, casi todo el día, debes ayudar a conectar, sin excepción y realizar un seguimiento.
- » Es importante también tener en cuenta que la confidencialidad en este caso no puede aplicarse, pues está de por medio la vida.
- » **Puedes decirle al adolescente o joven:** Escuchándote, noto que no te has sentido bien últimamente y me preocupa mucho. Estoy aquí para ti, pero necesitamos buscar ayuda y es por esto que debemos contar a un profesional o alguien que te conecte con uno lo que estás viviendo.
- » No tienes que enfrentar esto solo/a; estoy contigo y juntos podemos buscar la ayuda que necesitas y hablarlo ya sea con tus padres/cuidador o con un profesional que sepa del tema.
- » Quiero que sepas que tu bienestar es importante para mí, y estoy dispuesto/a a ayudarte a encontrar a alguien con quien hablar y que nos pueda ayudar.

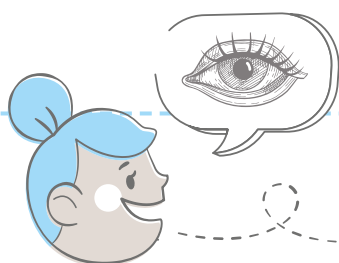
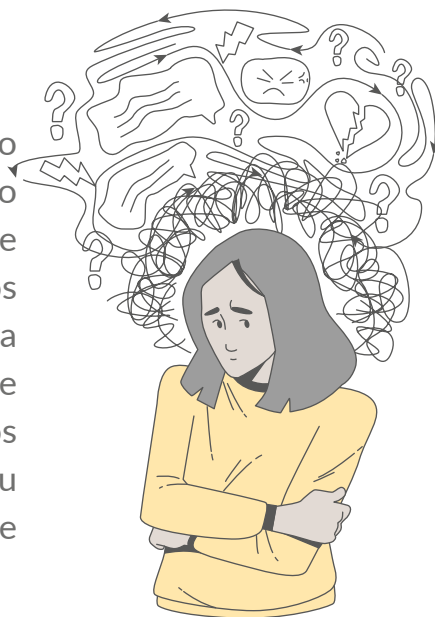


Conectar MIRAR PÁGINA 111 LÍNEAS NACIONALES Y
DEPARTAMENTALES PARA "CONECTAR" Y ACTIVAR
EL SERVICIO DE SALUD DE LA PERSONA Y LA RUTA
DE ATENCIÓN MUNICIPAL

Autolesión y cutting

La situación de Lucía

Lucía, de 11 años, comenta que se ha venido sintiendo triste. Tiene puesto un saco manga larga y está sudando mientras cuenta lo que está pasando en su vida. No pone los brazos sobre la mesa, sino que los mantiene escondidos y al preguntarle si no tiene calor se pone a la defensiva y comenta que el gato le ha lastimado los brazos. Dice que siente una intensa presión académica y los conflictos familiares cada vez son peores, lo que ha incrementado su dolor, y que se pregunta para qué vivir. Dice que ya no le gusta ir al río con sus compañeros como antes.



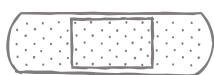
Señales ¿Cómo me doy cuenta?



El *cutting* es una forma de autolesión que implica cortar la piel con objetos afilados, con el fin de aliviar el dolor emocional o expresar sufrimiento.

Amenudo, las personas que lo practican sienten que les ayuda a liberar tensiones o a sentir algo en medio de la apatía. No existe la intención de suicidarse, pero sí un factor predictor.

Debemos prestar atención a las siguientes señales para identificar que un adolescente o joven se autolesiona:



1

Cortes o cicatrices visibles: Marcas en la piel, especialmente en áreas que suelen estar cubiertas (como brazos o piernas).



Comportamiento reservado: La persona puede volverse más introvertida y evitar hablar sobre sus emociones.

2



3

Cambio en el estado de ánimo: Puede experimentar cambios bruscos de humor, desde la tristeza profunda hasta la irritabilidad.



Uso de ropa de manga larga: A pesar del clima, puede usar ropa que cubra sus brazos o piernas para ocultar las marcas. Puede también negarse a cambiarse de ropa.



Aislamiento social: Evita actividades sociales o se aleja de amigos y familiares.



Habla de sentirse vacío, ansioso o abrumado.

6



Búsqueda de objetos afilados: Puede tener un aumento en la posesión de objetos que podrían usarse para cortarse.

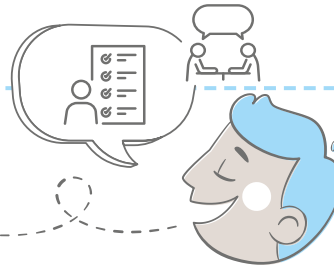
7



Hacer informes frecuentes de lesiones accidentales: Justifica las heridas con accidentes



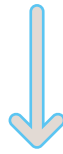
Pasos para seguir
¿Qué hacer?



Es importante que, si identificamos señales de que un adolescente o joven se está autolesionando, podamos abordar de la siguiente forma:

- » No se enfoca en el comportamiento, pues puede reforzarlo: Cuando vemos que un adolescente o joven se autolesiona hay muchas cosas ocurriendo al tiempo: estrés, problemas familiares, sentirse solos. “¿Puedes contarme qué está pasando contigo?”.
- » Muestra un interés genuino por entender la experiencia del adolescente o joven, mantén una escucha activa y validación de la experiencia. “Quiero entenderte mejor. ¿Me puedes ayudar a entender lo que estas viviendo?”.
- » Mantén la calma, intenta tener un enfoque empático y que no juzga. Evita sobrereaccionar. “Suenas a que esto ha sido muy duro para ti últimamente. Aprecio que quieras compartirlo conmigo”.

Si en definitiva nos damos cuenta de que sí se está autolesionando es necesario **conectar**.



Conectar MIRAR PÁGINA 111 LÍNEAS NACIONALES Y DEPARTAMENTALES PARA "CONECTAR" Y ACTIVAR EL SERVICIO DE SALUD DE LA PERSONA Y LA RUTA DE ATENCIÓN MUNICIPAL

Ten en cuenta que en este caso la confidencialidad no puede aplicar, pues está de por medio integridad física y debemos buscar ayuda.

Por esto, puedes decirle:



» “Escuchándote, noto que no te has sentido bien últimamente y me preocupa mucho. Estoy aquí para ti, pero necesitamos buscar ayuda y es por esto que debemos contar lo que estás viviendo”.



» “No tienes que enfrentar esto solo/a; estoy contigo y juntos podemos buscar la ayuda que necesitas y hablarlo ya se con tus padres/cuidador o con un profesional que sepa del tema”.



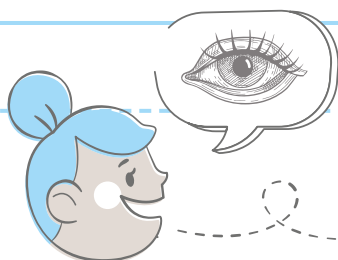
» “Quiero que sepas que tu bienestar es importante para mí, y estoy dispuesto/a a ayudarte a encontrar a alguien con quien hablar y que nos pueda ayudar”.



Ideación suicida

La situación de Jenifer

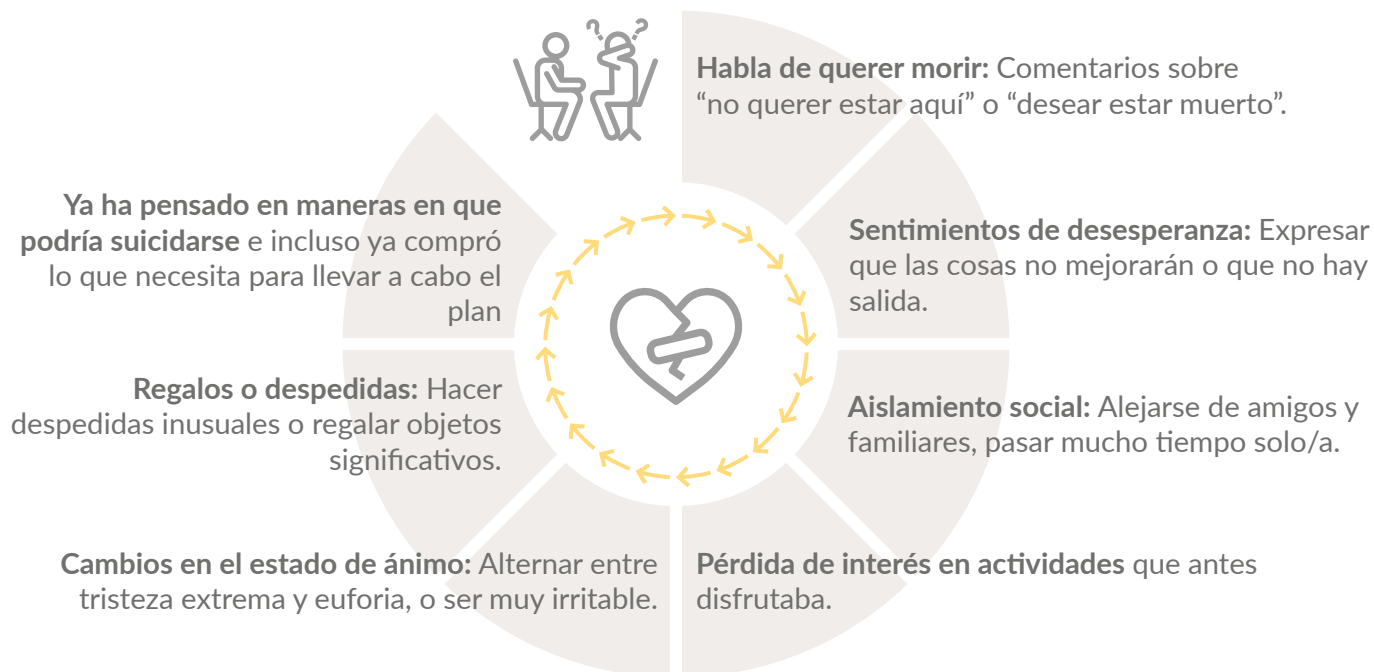
Jenifer, de 18 años, ha estado enfrentando un profundo sentimiento de desesperanza. En los últimos meses, su rendimiento académico ha caído y se ha alejado de sus amigos, sumergiéndose en un aislamiento que parece insalvable. Cada noche, lucha contra pensamientos oscuros que le dicen que no hay salida, cuyo dolor es demasiado grande y que nadie realmente la entiende. Las discusiones en casa y la presión por cumplir expectativas solo aumentan su sensación de no pertenecer a ningún lugar. A menudo, se pregunta si su ausencia siquiera sería notada, y la idea de poner fin a su sufrimiento comienza a parecer la única solución posible. Aunque quiere pedir ayuda, el miedo y la vergüenza la paralizan, dejándola atrapada en una espiral de tristeza y desesperación.



Señales
¿Cómo me doy cuenta?



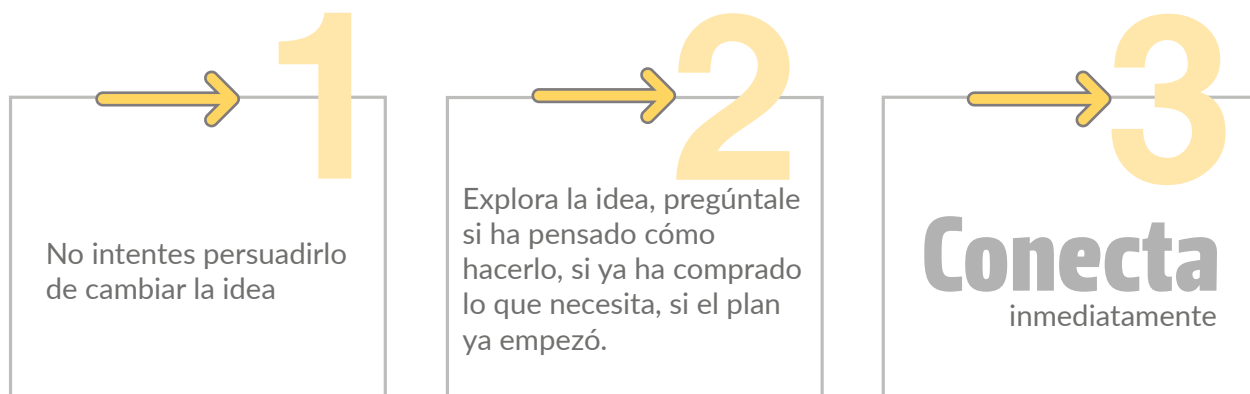
→ Si durante la conversación identificas que el adolescente o joven:



→ Debes activar la ruta para  **Conectar** y buscar ayuda.

MIRAR PÁGINA 111 LÍNEAS NACIONALES Y DEPARTAMENTALES PARA "CONECTAR" Y ACTIVAR EL SERVICIO DE SALUD DE LA PERSONA Y LA RUTA DE ATENCIÓN MUNICIPAL

Pasos para seguir ¿Qué hacer?



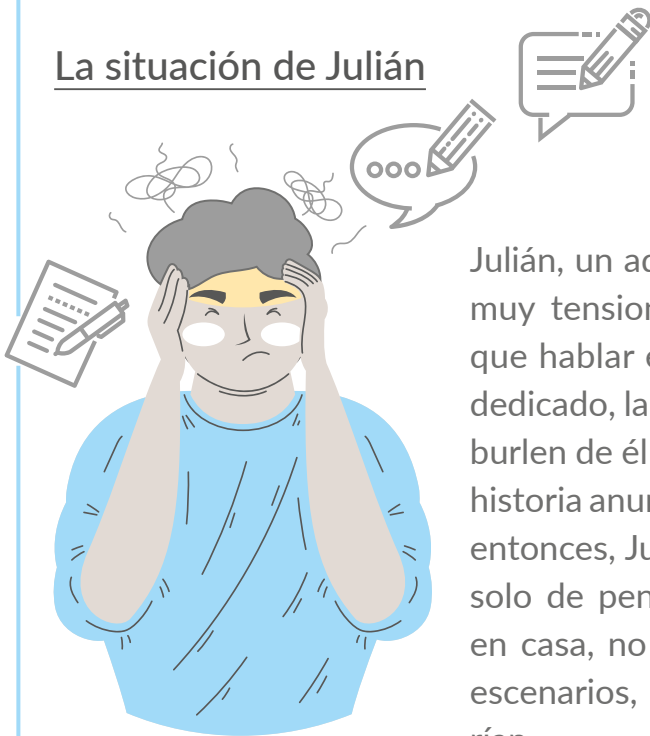
Puedes decirle:



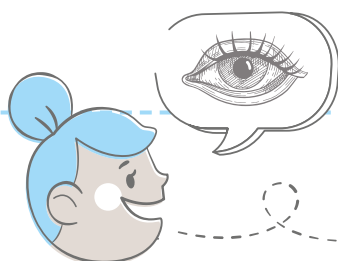
- » “Gracias por confiar en mi para contarme esto, necesito que, así como confiaste en mi para contarme confíes en mi para que busquemos ayuda”.
- » “Entiendo que esto es muy difícil de compartir. Quiero ayudarte a encontrar el apoyo que necesitas”.
- » “No estás solo en esto. Hay personas que se preocupan por ti y que pueden ayudarte”.
- » “Es valiente de tu parte abrirte sobre tus sentimientos. Hablemos de cómo podemos buscar ayuda juntos”.
- » “Siento que esto es muy abrumador. Necesitamos encontrar a alguien que pueda ayudarte de manera profesional”.
- » “Me preocupa tu bienestar y quiero asegurarme de que tengas la ayuda que necesitas. Vamos a buscarla juntos”.

Estrés

La situación de Julián



Julián, un adolescente de 15 años, ha comenzado a sentirse muy tensionado e incluso con miedo cada vez que tiene que hablar en clase. Aunque siempre ha sido un estudiante dedicado, la idea de equivocarse o de que sus compañeros se burlen de él lo pone nervioso. Hace unos días, su profesor de historia anunció una presentación oral frente al curso, y desde entonces, Julián ha notado cómo su corazón late más rápido solo de pensar en ese momento. Aunque intenta practicar en casa, no puede evitar que su mente imagine los peores escenarios, como olvidar lo que iba a decir o que todos se rían.



Señales 
¿Cómo me doy cuenta?

El estrés es una reacción natural que todos los seres humanos experimentamos. Surge como respuesta a situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. Puede manifestarse tanto a nivel físico como emocional.

Es posible que podamos notar algunas señales que nos indiquen estas manifestaciones físicas y emocionales. Por esto, es fundamental primero observar y brindarle un espacio de escucha, en el cual podamos identificar cómo se siente la persona.

Algunas señales que nos dicen que una persona está sintiendo estrés son:



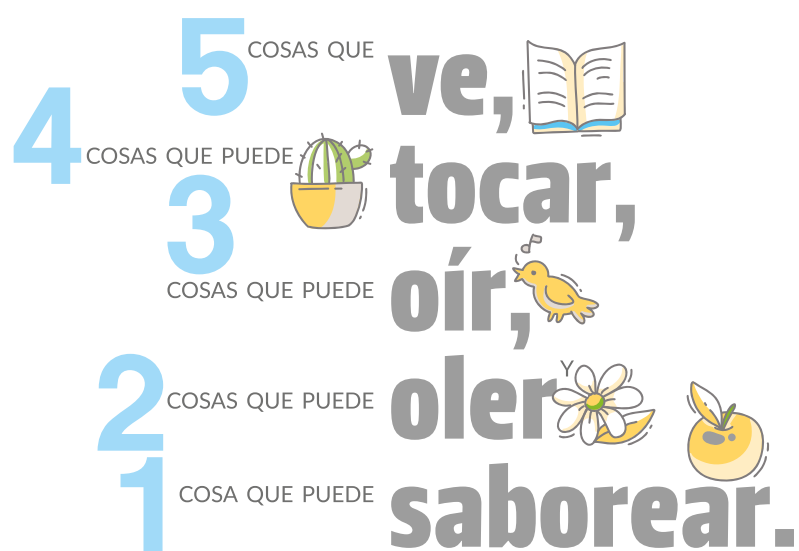
Si notamos señales que nos indican que una persona puede estar experimentando estrés, podemos acompañarla diciendo:

- » “¿Hay algo específico que te gustaría compartir sobre lo que estás sintiendo en este momento?”.
- » “¿Qué cosas o actividades te han ayudado en el pasado a sentirte mejor cuando te sientes con estrés?”.
- » “¿Tienes alguna red de apoyo, como amigos o familiares, en quienes puedas confiar?”.
- » “¿Hay algo que te gustaría que hiciera para ayudarte en este momento?”.
- » “¿Te gustaría explorar juntos algunas estrategias que podrían ayudarte a a relajarte y sentirte más tranquilo/a?”
- » “Quiero que sepas que estoy aquí para ti y que es completamente normal sentir estrés”.
- » “Tu bienestar es importante para mí, y estoy aquí para apoyarte en lo que necesites”.
- » “Es valiente de tu parte compartir lo que sientes; estoy aquí para escucharte sin juzgar”.
- » “Reconozco que lo que estás sintiendo es difícil, y es válido buscar ayuda y apoyo”.

» “Es admirable que estés enfrentando esto; tienes fortalezas dentro de ti que te ayudarán”.

Podemos también ayudarla brindándole algunas estrategias para manejar el estrés, como, por ejemplo:

1. **Respiración profunda:** Enseña a la persona a practicar técnicas de respiración profunda. Pueden intentar inhalar por la nariz contando hasta cuatro, sostener la respiración durante siete segundos y exhalar lentamente por la boca contando hasta ocho.
2. **Técnicas de anclaje:** Sugiere que se concentre en el momento presente utilizando los sentidos. Puede describir en voz alta:



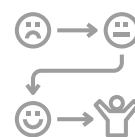
3. **Actividad física:** Recomienda realizar ejercicios suaves, como caminar, estirarse o practicar yoga. La actividad física puede ayudar a reducir la tensión y liberar endorfinas.



4. **Establecer rutinas:** Anima a la persona a crear una rutina diaria que incluya momentos para relajarse y hacer actividades placenteras. Tener una estructura puede proporcionar un sentido de control.



5. **Identificación de pensamientos negativos:** Ayuda a la persona a identificar y desafiar pensamientos negativos o catastróficos. Pueden trabajar juntos en reformular esos pensamientos de una manera más positiva o realista.



6. **Diario emocional:** Sugiere que lleve un diario donde pueda escribir sobre las cosas que le preocupan, y sobre sus emociones y pensamientos. Esto puede ayudar a procesar sus emociones y liberar tensión.



7. **Conexión social:** Fomenta que hable con amigos o familiares de confianza sobre lo que está sintiendo. A veces, compartir la carga puede hacer una gran diferencia.
8. **Estrategias mente-cuerpo:** Introduce prácticas mente-cuerpo que pueden ayudar a calmar la mente y reducir el estrés.

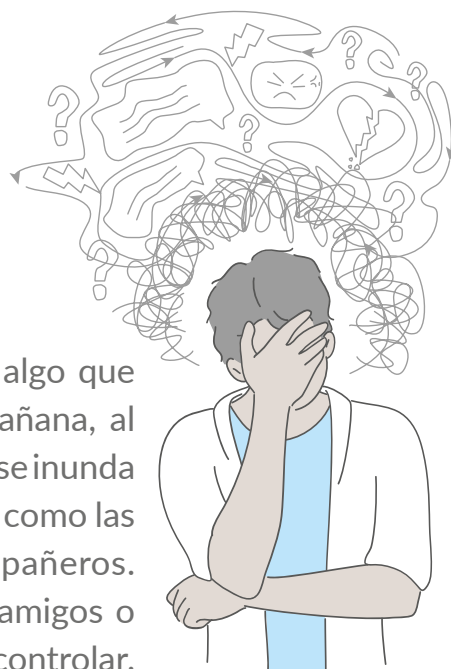


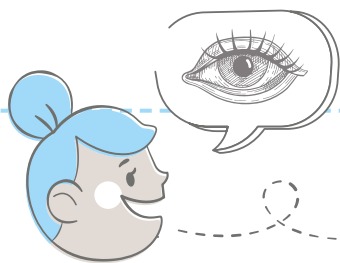
Ansiedad

La situación de Jonathan

Jonathan, un joven de 22 años, ha estado luchando con algo que le afecta en casi todos los aspectos de su vida. Cada mañana, al despertar, siente una fuerte opresión en el pecho y su mente se inunda de preocupaciones sobre cosas aparentemente cotidianas, como las tareas para las clases o tener una conversación con sus compañeros. Incluso actividades que antes disfrutaba, como salir con amigos o jugar fútbol, ahora le generan una angustia que no puede controlar.

A menudo, antes de ir a la universidad, experimenta náuseas y mareos, y teme que algo malo suceda, aunque no pueda explicar exactamente qué. A pesar de que intenta ocultarlo, los pensamientos abrumadores de fracaso y miedo constante lo mantienen atrapado, haciéndole difícil concentrarse y participar activamente en su entorno.





Señales ¿Cómo me doy cuenta?



Aunque la base emocional de la ansiedad es el miedo y esta es una emoción que hace parte de la vida, también puede volverse intensa o persistente, y esto puede interferir en la vida diaria, dificultando actividades cotidianas y afectando nuestro bienestar. En esos casos, es importante buscar apoyo y estrategias para manejarla. Por esto, si vemos algunas de las siguientes señales debemos estar atentos para no solo abrir un espacio de escucha sino también para poder ayudar a conectar.



Señales de ansiedad preocupantes:

Preocupación y pensamiento

- * Preocupación excesiva y constante sobre situaciones cotidianas.
- * Pensamientos circulares, repetitivos u obsesivos.

Dificultades cognitivas

- * Dificultad para concentrarse o mantener la atención.

Comportamiento y evitación

- * Evitación de actividades o situaciones sociales.
- * Aislamiento social y problemas en relaciones familiares o amistades.

Estado emocional

- * Irritabilidad o inquietud frecuente.
- * Fatiga o agotamiento sin causa física aparente.
- * Miedo hacia situaciones que no han sucedido

Problemas de sueño

- * Problemas para dormir, como insomnio o sueño interrumpido.

Síntomas físicos

- * Tensión muscular o dolores corporales sin razón médica.
- * Palpitaciones, sudoración excesiva o temblores.
- * Mareos o respiración acelerada.
- * Problemas gastrointestinales, como náuseas o malestar estomacal.

Impacto general

- * Dificultades significativas para llevar a cabo actividades cotidianas, como ir a la escuela o trabajar.
- * Duración de más de seis meses de los síntomas.

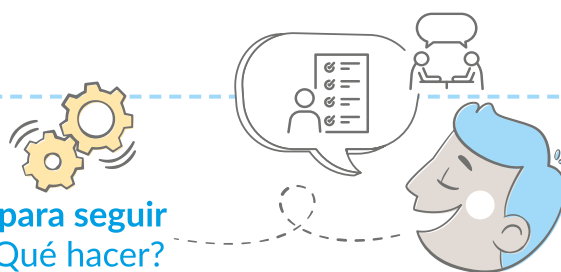
La ansiedad puede estar acompañada de ataques de ansiedad también conocido como **crisis de ansiedad**, puede manifestarse con síntomas físicos y emocionales intensos. Entre los síntomas más comunes se encuentran **palpitaciones o un ritmo cardíaco acelerado, sudoración excesiva, temblores, dificultad para respirar o sensación de ahogo, mareos, náuseas y dolor en el pecho. Llanto inconsciente.** Las personas también pueden experimentar un **fuerte sentimiento de temor o de perder el control, cosquilleo o adormecimiento de las manos o extremidades y visión borrosa.** Estos episodios pueden durar desde unos minutos hasta media hora y, aunque son muy angustiosos, generalmente no son peligrosos.

Pero de igual forma también pueden experimentar *ataques de pánico*, el cual, a pesar de que tiene unos síntomas parecidos a la crisis de ansiedad, es más extremo y requiere atención prioritaria y especializada. El ataque de pánico está caracterizado por:

- » **Palpitaciones:** El corazón late muy rápido o fuerte.
- » **Dificultad para respirar:** Sensación de que no puede obtener suficiente aire, como si le faltara el aliento.
- » **Sudoración:** Sudar excesivamente, a menudo sin motivo aparente.
- » **Temblor:** Sentir que su cuerpo tiembla o se agita.
- » **Mareos:** Sensación de que se va a desmayar o que todo da vueltas.
- » **Sensación de ahogo:** Sentir que le cuesta tragar o que algo está atrapado en la garganta.
- » **Escalofríos o calor:** Sentir temperaturas extremas, como sudor frío o calor repentino.
- » **Miedo intenso:** Sensación de miedo extremo, a veces pensando que está teniendo un ataque al corazón o que se está volviendo loco.
- » **Desrealización o despersonalización:** Sentir que se está alejando de la realidad o que no está en su cuerpo.



Pasos para seguir
¿Qué hacer?



Si luego de haber observado y escuchado a la persona notas estas señales, es fundamental que la ayudes a conectar, sin excepción y con seguimiento de ésta.

Puedes decirle:



» “Escuchándote, noto que no te has sentido bien últimamente y me preocupa mucho. Estoy aquí para ti, pero necesitamos buscar ayuda y es por esto que debemos contar lo que estás viviendo”.



» “No tienes que enfrentar esto solo/a; estoy contigo y juntos podemos buscar la ayuda que necesitas y hablarlo ya se con tus padres/cuidador o con un profesional que sepa del tema”.



» “Quiero que sepas que tu bienestar es importante para mí, y estoy dispuesto/a a ayudarte a encontrar a alguien con quien hablar y que nos pueda ayudar”.



Conectar

MIRAR PÁGINA 111 LÍNEAS NACIONALES Y
DEPARTAMENTALES PARA "CONECTAR" Y ACTIVAR
EL SERVICIO DE SALUD DE LA PERSONA Y LA RUTA
DE ATENCIÓN MUNICIPAL

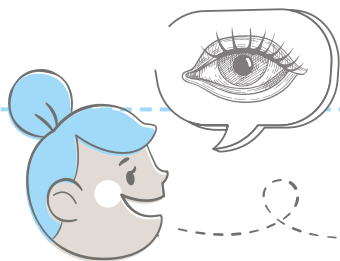
Consumo de sustancias psicoactivas

La situación de Óscar

Óscar, de 17 años, comenzó a consumir marihuana con sus amigos como una forma de escapar del estrés que sentía por los problemas en su casa y la presión académica. Al principio, solo lo hacía los fines de semana, pero con el tiempo empezó a necesitarla casi todos los días para calmarse y sentir que podía manejar la situación.

Ahora, Óscar se siente atrapado en un ciclo en el que depende de la sustancia para evitar enfrentarse a sus emociones. Ha comenzado a faltar a clases y a alejarse de sus amigos que no consumen, y aunque reconoce que su consumo está afectando su vida, no sabe cómo detenerlo. A menudo se siente solo y atrapado, sin poder hablar con nadie sobre lo que está pasando.





Señales

¿Cómo me doy cuenta?



Estar atentos al consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, marihuana, otras sustancias) en adolescentes y jóvenes es crucial, ya que esta etapa de la vida es determinante para su desarrollo emocional y social. La exposición a estas sustancias puede tener efectos devastadores en su salud física, mental y en su futuro.

Conectar a los jóvenes con recursos adecuados y profesionales de apoyo puede marcar una diferencia significativa en su bienestar y en su capacidad para superar los desafíos. La prevención y la intervención temprana son claves para ayudarles a construir un camino más saludable y positivo.



Es por esto que tienes que estar atento si notas algunas de estas señales:

1. Cambios en el comportamiento

- * Cambios repentinos en el comportamiento o en el estado de ánimo.
- * Aislamiento del círculo social habitual y distanciamiento de amigos y familiares.
- * Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban.
- * Abandono de actividades vitales, como deportes o *hobbies*.
- * Transgresión de normas familiares o escolares con más frecuencia.
- * Comportamientos reservados, prohibiendo la entrada a su habitación y evitando hablar sobre sus salidas.
- * Asociación con pares de riesgo que fomentan el consumo de sustancias.

2. Problemas de salud y estado físico

- * Ojos enrojecidos o pupilas dilatadas (dilatación en el iris).
- * Cambios en los hábitos de sueño (insomnio o somnolencia excesiva).
- * Apariencia descuidada y falta de higiene personal.
- * Movimientos descoordinados y arrastre de palabras.
- * Problemas de salud física, como falta de energía y cambios en el peso (pérdida o aumento).
- * Somnolencia, temblores y horarios de sueño irregulares.
- * Incomodidad ante la luz, afectando el comportamiento.

3. Alteraciones emocionales y sociales

- * Irritabilidad constante, paranoia o episodios de ansiedad sin razón aparente.
- * Deterioro de relaciones interpersonales y familiares.
- * Problemas de dinero, como la necesidad frecuente de dinero sin explicación clara o desaparición de objetos de valor en casa.
- * Mentiras sobre su paradero o actividades, junto con comportamientos secretos.
- * Negación de problemas relacionados con el consumo de sustancias.

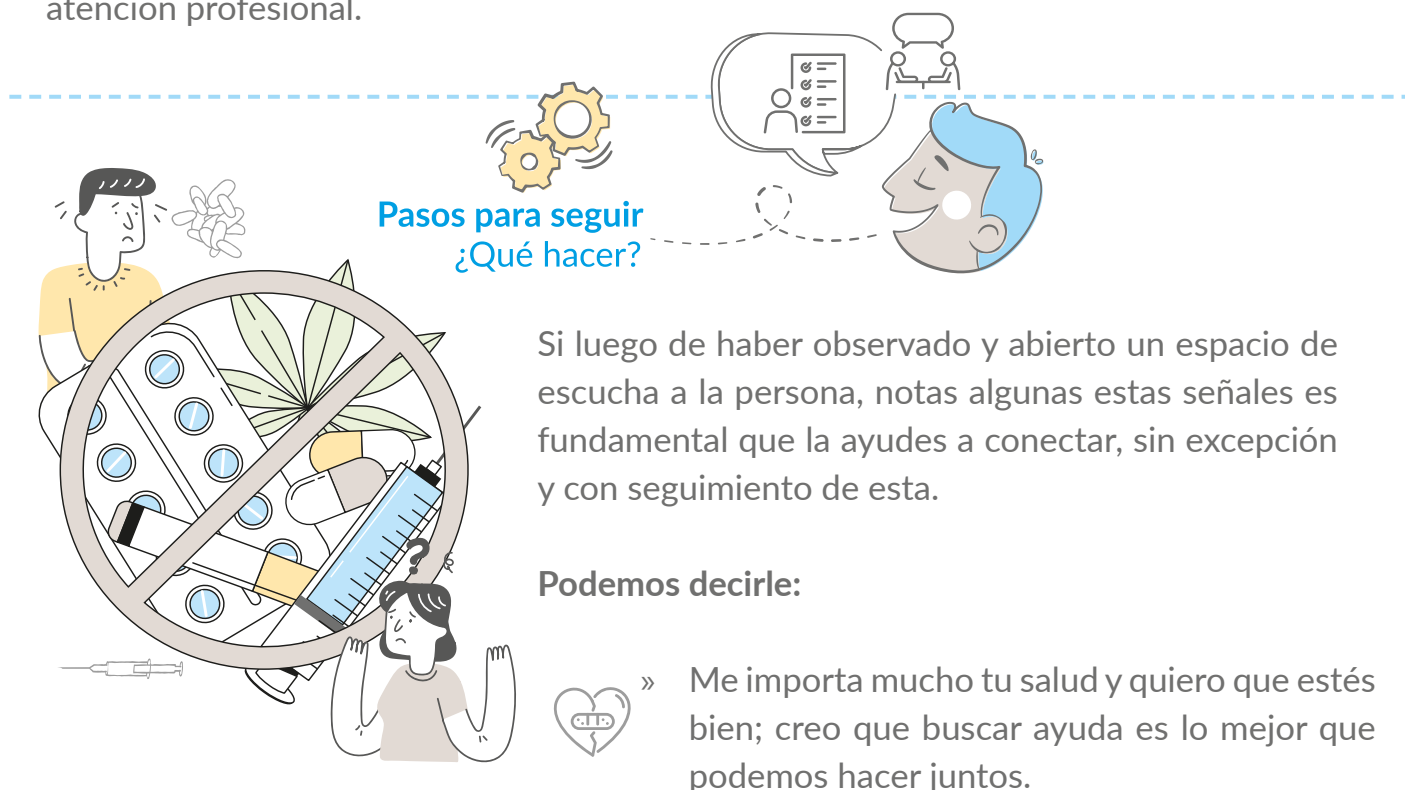
4. Rendimiento escolar y laboral

- * Bajo rendimiento académico o problemas de asistencia en la escuela (ausentismo escolar).
- * Desinterés en responsabilidades en el trabajo.

5. Signos físicos

- * Poseer objetos inusuales relacionados con el consumo de sustancias, como pipas, papeles de liar o agujas.

Estos síntomas y señales pueden indicar el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes y jóvenes. Es fundamental abordar estos cambios con sensibilidad y ofrecer apoyo adecuado, ya que pueden ser indicativos de un problema más serio que necesita atención profesional.



- » Entiendo que esto es difícil, pero no estás solo en esto; hay personas que pueden ayudarte a encontrar una mejor manera de lidiar con lo que sientes.



» Tu bienestar es muy importante, y buscar ayuda puede ser el primer paso hacia un cambio positivo en tu vida.



» Es normal sentirse abrumado, y buscar apoyo profesional es una forma de cuidarte a ti mismo.



» ¿Te gustaría que buscáramos juntos a alguien que pueda ayudarte con lo que estás pasando?



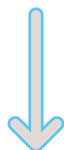
» ¿Qué opinas sobre la idea de hablar con un consejero o terapeuta que pueda brindarte apoyo?



» ¿Cómo te sentirías si tuvieses a alguien en quien confiar para hablar sobre tus experiencias y emociones?



» ¿Hay algo que te detiene de buscar ayuda? Estoy aquí para acompañarte en cada paso.



Conectar

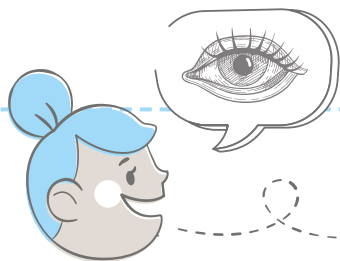
MIRAR PÁGINA 111 LÍNEAS NACIONALES Y DEPARTAMENTALES PARA "CONECTAR" Y ACTIVAR EL SERVICIO DE SALUD DE LA PERSONA Y LA RUTA DE ATENCIÓN MUNICIPAL



Violencia intrafamiliar

La situación de María

María, una joven de 21 años, vive con su pareja, quien muestra comportamientos controladores. Al principio, él la “cuida”, pero pronto limita sus salidas y revisa su teléfono sin permiso. La crítica constantemente sobre su apariencia y decisiones, amenazando con dejarla si no cumple con sus exigencias. Después de una discusión, él rompe su computador y golpea la pared, dejándola aterrorizada. La convence de que no necesita a nadie más, aislándola de amigos y familiares. A pesar de sus intentos de expresar sus sentimientos, su pareja la culpa de ser “demasiado sensible”, afectando gravemente su autoestima y salud mental.



Señales ¿Cómo me doy cuenta?

Es vital estar alerta a las situaciones de violencia intrafamiliar, ya que estas pueden dejar marcas profundas en quienes las experimentan. Detectar estas señales a tiempo nos brinda la oportunidad de conectar a adolescentes y jóvenes que la sufren con los recursos y el apoyo que requieren. Actuar con prontitud no solo contribuye a su seguridad inmediata, sino que también abre la puerta a un proceso de sanación y reconstrucción de sus vidas.

Existen distintos tipos de violencia y es importante conocerlas y ver sus señales para identificarlas.



1. Violencia psicológica: Se manifiesta a través de críticas constantes a los errores, incluso los más pequeños, descalificaciones y amenazas de daño. También incluye agresiones físicas a objetos, mascotas, o en ataques de ira, así como el aislamiento de familiares y amigos. Además, se caracteriza por el control sobre actividades, apariencia y relaciones, incluyendo insultos, desprecio y el uso de apodosos denigrantes. La violencia psicológica puede implicar celos infundados, acusaciones de infidelidad y la culpabilización de la víctima por la violencia sufrida.

Algunas señales pueden ser:

- » Cambios en el estado de ánimo, como depresión o ansiedad.
- » Aislamiento social o evitación de amigos y familiares.
- » Baja autoestima y autocrítica constante.
- » Comportamientos de sumisión o miedo al conflicto.
- » Uso de lenguaje negativo sobre sí mismo o creencias de que no es digno de amor.



2. Violencia económica o patrimonial: Se presenta cuando hay un control total de la economía del hogar, limitando el acceso al dinero de la víctima. Esto puede incluir la prohibición de trabajar o generar ingresos, el uso indebido del dinero de las cuentas y una supervisión excesiva de los gastos, exigiendo recibos de compras. También se manifiesta en la negativa a contribuir a los gastos del hogar y en el uso no autorizado de tarjetas de crédito, lo que puede afectar el historial crediticio de la víctima.

Algunas señales pueden ser:

- » Control excesivo de las finanzas por parte de la pareja o familiar.
- » Limitación del acceso a dinero o recursos económicos.
- » Negarse a permitir que la persona trabaje o genere ingresos.
- » Uso de los bienes comunes sin consentimiento (por ejemplo, tarjetas de crédito).
- » Destrucción o venta de pertenencias sin permiso.



3. Violencia física: Se manifiesta con golpes, arañños, patadas, empujones, a través de intimidación con armas, y también puede incluir agresiones físicas hacia otros miembros de la familia. Puede ser también golpes a objetos, lanzar pertenencias, provocar “accidentes”. Este tipo de violencia es evidente y puede tener consecuencias graves para la salud y el bienestar de todos los miembros de la familia.

Algunas señales pueden ser:

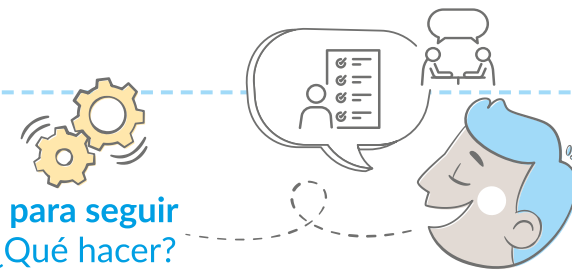
- » Marcas, moretones o lesiones visibles.
- » Cambios en la vestimenta para ocultar lesiones.
- » Justificaciones frecuentes para lesiones o accidentes.
- » Comportamiento evasivo al hablar sobre el hogar o la relación.
- » Miedo a estar cerca de la pareja o familiar.



4. Violencia sexual: Implica la presión para tener relaciones sexuales no deseadas, así como la manipulación emocional para forzar a la víctima a tener relaciones sexuales. También se manifiesta en la imposición de comportamientos sexuales que son incómodos para la víctima, lo que puede causar un profundo daño físico, emocional y psicológico.

Algunas señales pueden ser:

- » Coacción o presión para tener relaciones sexuales.
- » Comentarios despectivos sobre el cuerpo o la sexualidad.
- » Negarse a respetar los límites personales.
- » Sentimientos de vergüenza o culpa tras interacciones sexuales.
- » Uso de amenazas para obligar a mantener relaciones sexuales.

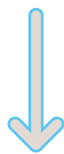


Pasos para seguir ¿Qué hacer?

Si notas que existen señales de posible violencia intrafamiliar, además de acompañar y escuchar debes conectar a la persona con la entidad que pueda brindarle ayuda.

Para esto puedes decirle:

- » “Estoy aquí para escucharte y apoyarte”. Refuerza que no está sola en su situación.
- » “Lo que sientes es válido y comprensible”. Valida sus emociones y experiencias.
- » “No mereces ser tratada de esa manera”. Reafirma su valor y dignidad.
- » “Es valiente de tu parte compartir esto conmigo”. Reconoce su valentía al abrirse sobre su situación.
- » “Tienes derecho a buscar ayuda y a vivir sin miedo”. Enfatiza que buscar ayuda es un paso positivo y necesario.
- » “¿Hay alguien en quien confíes y que pueda apoyarte?”. Ayuda a identificar redes de apoyo.
- » “¿Qué pasos sientes que podrías dar para cuidar de ti misma?”. Motívala a pensar en acciones que puede tomar.
- » “¿Te gustaría explorar opciones de ayuda profesional?”. Facilita la apertura a la idea de buscar asistencia externa.
- » “¿Cómo te sientes al hablar de esto?”. Permite que exprese sus emociones y reflexione sobre su bienestar.



Conectar

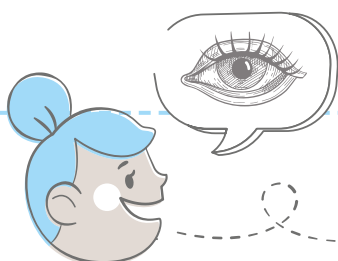
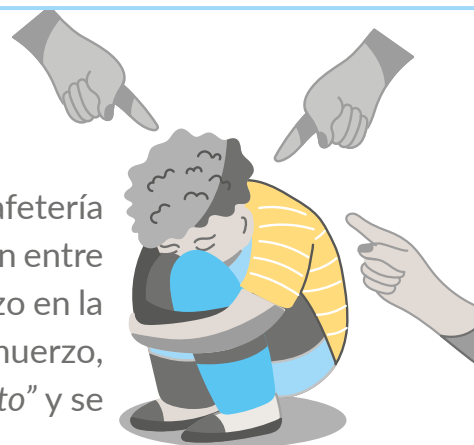
MIRAR PÁGINA 111 LÍNEAS NACIONALES Y
DEPARTAMENTALES PARA "CONECTAR" Y ACTIVAR
EL SERVICIO DE SALUD DE LA PERSONA Y LA RUTA
DE ATENCIÓN MUNICIPAL

Bullying o acoso escolar

La situación de Lucas

Lucas tiene 11 años. Todos los días antes de entrar a la cafetería un grupo de niños y niñas le quitan la lonchera, se la lanzan entre ellos como un juego de basquetbol y encestan su almuerzo en la basura. Desde hace varias semanas no solo le botan el almuerzo, sino que lo esperan a la salida del colegio y le gritan “rarito” y se ríen de su forma de vestir, obstaculizándole la puerta.

Además, recibe mensajes crueles en redes sociales, donde sus compañeros crean memes sobre él. Lucas ha empezado a perder interés en actividades que solía disfrutar, y no quiere ir a la escuela. Todas las mañanas dice que le duele la barriga o se inventa alguna enfermedad para no tener que ir.



Señales ¿Cómo me doy cuenta?



El *bullying* es la agresión repetida y sistemática que ejercen una o varias personas contra alguien que usualmente está en una posición de menos poder que sus agresores. La agresión puede ser física (daños al cuerpo o a las pertenencias físicas), verbal (insultos y amenazas), relacional (chismes, exclusiones, aislamiento), virtual (por las redes sociales o medios virtuales), o una combinación de varios de estos tipos.

Algunas señales que indican que el adolescente o joven puede estar siendo víctima de acoso:

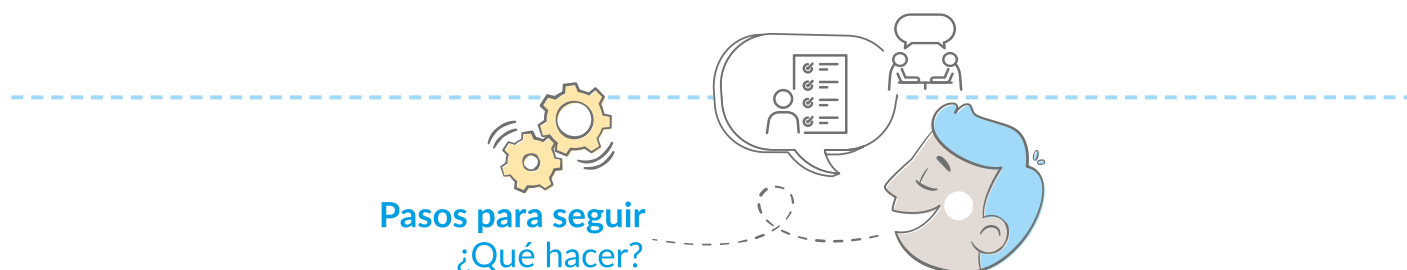
- » Lesiones inexplicables.
- » Pérdida o rotura de ropa, libros, dispositivos electrónicos o joyas.
- » Dolores de cabeza o estómago frecuentes, sensación de malestar o simulación de enfermedad.
- » Cambios en los hábitos alimentarios, como saltarse horarios de comidas o atracarse. Los adolescentes o jóvenes pueden llegar de la escuela con hambre porque no almorzaron.



- » Dificultad para conciliar el sueño o pesadillas frecuentes.
- » Calificaciones bajas, pérdida de interés en las tareas escolares, o se niega a ir a la escuela.
- » Pérdida repentina de amigos o deseo de evitar situaciones sociales.
- » Sentimientos de impotencia o disminución de la autoestima.
- » Comportamiento autodestructivo como comportamiento autodestructivo como autolesión, consumo de sustancias, descuido de la higiene personal y la salud, o incluso la presencia de pensamientos suicidas.

Señales de que el adolescente o joven es el que está acosando:

- » Cuando se involucran en agresiones físicas o verbales.
- » Tienen amigos que acosan a otros.
- » Son cada vez más agresivos.
- » Son enviados con frecuencia a la dirección o a detención.
- » No pueden explicar cómo obtuvieron dinero adicional o pertenencias nuevas.
- » Culpan a otros de sus problemas.
- » No asumen responsabilidad por sus actos.
- » Son competitivos y se preocupan por su reputación y popularidad.



Es importante tener en cuenta que, en el acoso escolar, a la víctima le es difícil pedir ayuda, esto puede deberse a que:

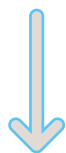
- » El acoso escolar genera una sensación de impotencia. La persona quiere manejar la situación por su cuenta para sentirse nuevamente en control.
- » Pueden temer una represalia de parte del acosador o acosadores.
- » El acoso escolar puede ser una experiencia humillante. Es posible que el adolescente no quiera que los adultos sepan. Temen que los adultos los juzguen o los castiguen por ser débiles.
- » Los adolescentes víctimas de acoso se sienten aislados socialmente. Es posible que sientan que no les importan a nadie o que nadie podría comprenderlos.



- » Tienen miedo de ser rechazados por sus compañeros. Los amigos pueden ayudar a proteger a los otros del acoso y es posible que tengan miedo de perder su protección.

Con el fin de ayudar a la víctima, es necesario conectar, no debemos minimizar la situación, ni preguntarle el por qué le están haciendo *bullying*, nada justifica el maltrato, ni sugerir venganza; en cambio podemos decirle:

- » Es valiente de tu parte compartir lo que te está sucediendo. Estoy aquí para apoyarte.
- » Lo que estás sintiendo es importante, y es normal buscar ayuda cuando lo necesitas.
- » Me preocupa lo que estás viviendo, y creo que hay personas que pueden ayudarte. Por esto necesitamos contarles a las personas que nos puedes ayudar a detener la situación.



Conectar

MIRAR PÁGINA 111 LÍNEAS NACIONALES Y DEPARTAMENTALES PARA "CONECTAR" Y ACTIVAR EL SERVICIO DE SALUD DE LA PERSONA Y LA RUTA DE ATENCIÓN MUNICIPAL



Para conectar debemos buscar al orientador escolar o psicólogo de la institución educativa pues es la persona que puede ayudar a detener la situación. También podemos animar al adolescente a que hable con sus padres sobre la situación.

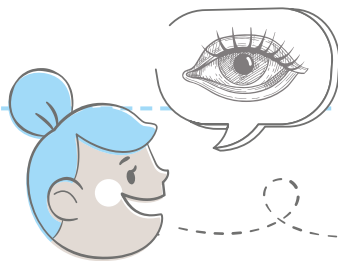
Trastornos de la conducta alimentaria



La situación de Angie

Angie, una adolescente de 15 años, pasa horas frente al espejo, examinando cada detalle de su cuerpo con descontento. A pesar de ser delgada, siempre se ve a sí misma con sobrepeso. Ha dejado de comer con su familia y constantemente inventa excusas para evitar las comidas. En el colegio, come poco o nada y se siente culpable si ingiere cualquier cosa que considere.

Últimamente, ha comenzado a aislarse de sus amigos, rechazando invitaciones a salidas donde sabe que habrá comida. Aunque se siente agotada y con frío todo el tiempo, Angie sigue haciendo ejercicio en exceso, convencida de que no es suficiente. Su preocupación constante por su peso y apariencia ha comenzado a afectar su rendimiento escolar y su estado de ánimo, llevándola a sentirse cada vez más sola y atrapada en su lucha interna.



Señales 
¿Cómo me doy cuenta?

Es fundamental estar atentos a señales que puedan indicar un trastorno de la conducta alimentaria, ya que estos trastornos pueden tener graves consecuencias para la salud física y emocional de los adolescentes y jóvenes. Reconocer estos síntomas a tiempo puede ser clave para ofrecer apoyo y buscar la ayuda profesional necesaria, promoviendo así una recuperación más efectiva. La intervención temprana puede marcar una gran diferencia en el bienestar de la persona.

Por esto es importante observar, así como brindar espacios de escucha.

Algunas señales de que un adolescente o joven puede estar presentando un trastorno de la conducta alimentaria son:



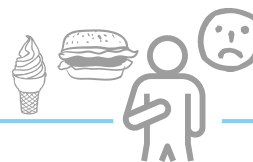
Preocupación y obsesión:

- * Preocupación excesiva por el peso, la comida o la figura corporal.
- * Obsesión con el conteo de calorías y la calidad de los alimentos.



Restricción y dietas:

- * Restricción severa de alimentos o dietas extremas.
- * Reducción extrema de la ingesta calórica.



Conductas alimentarias:

- * Comer en secreto o evitar comidas en público.
- * Episodios de atracones seguidos de conductas compensatorias (vómitos, laxantes, ejercicio extremo).



Cambios en el peso:

- * Cambios drásticos en el peso (pérdida o ganancia significativa).
- * Síntomas físicos como mareos, fatiga o debilidad.



Aislamiento social:

- * Aislamiento social y alejamiento de actividades que involucren comida.
- * Uso de ropa holgada para ocultar cambios en el cuerpo.



Deterioro físico:

- * Problemas de salud como pérdida de pelo, piel seca o problemas dentales.

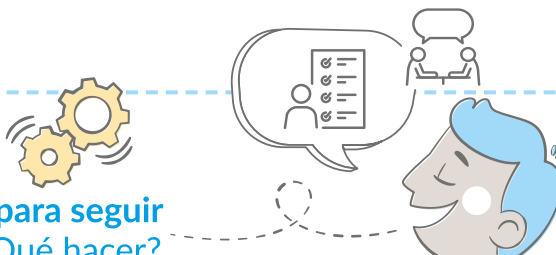
Distorsión de la imagen corporal:

- * Alteración en la percepción del propio cuerpo (verse como "gordo" a pesar de estar en un peso saludable).
- * Miedo intenso a ganar peso, incluso sin sobrepeso.



Malestar emocional:

- * Sentimientos de pérdida de control durante episodios de atracones.
- * Culpa, vergüenza o angustia tras los episodios de atracones.



Pasos para seguir ¿Qué hacer?

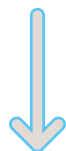
Si al observar notas que se cumplen varias de estas señales puedes acompañar al adolescente o joven brindándole un espacio de escucha, para abordarlo puedes por ejemplo decirle:

- » “¿Hay algo específico que te gustaría cambiar o mejorar en tu vida en este momento?”
- » “¿Qué te gustaría que las personas entendieran sobre lo que estás viviendo?”
- » “¿Hay alguien en quien confíes y que te gustaría que te apoyara en este proceso?”



Es importante que busquemos ayuda, y por eso debes ayudarlo a **conectar**, sin excepción y con seguimiento de está. Para esto puedes por ejemplo decirle:

- » “Me preocupa mucho lo que estás pasando y quiero que sepas que estoy aquí para apoyarte.”
- » “Es valiente de tu parte compartir esto conmigo. Estoy aquí para escucharte sin juzgarte.”
- » “Entiendo que puede ser difícil hablar sobre tus sentimientos, pero es importante que lo hagas.”
- » “Tus emociones son válidas, y es normal necesitar ayuda en momentos como este.”
- » “Quiero que sepas que no estás solo en esto. Hay personas que se preocupan por ti y quieren ayudarte.”



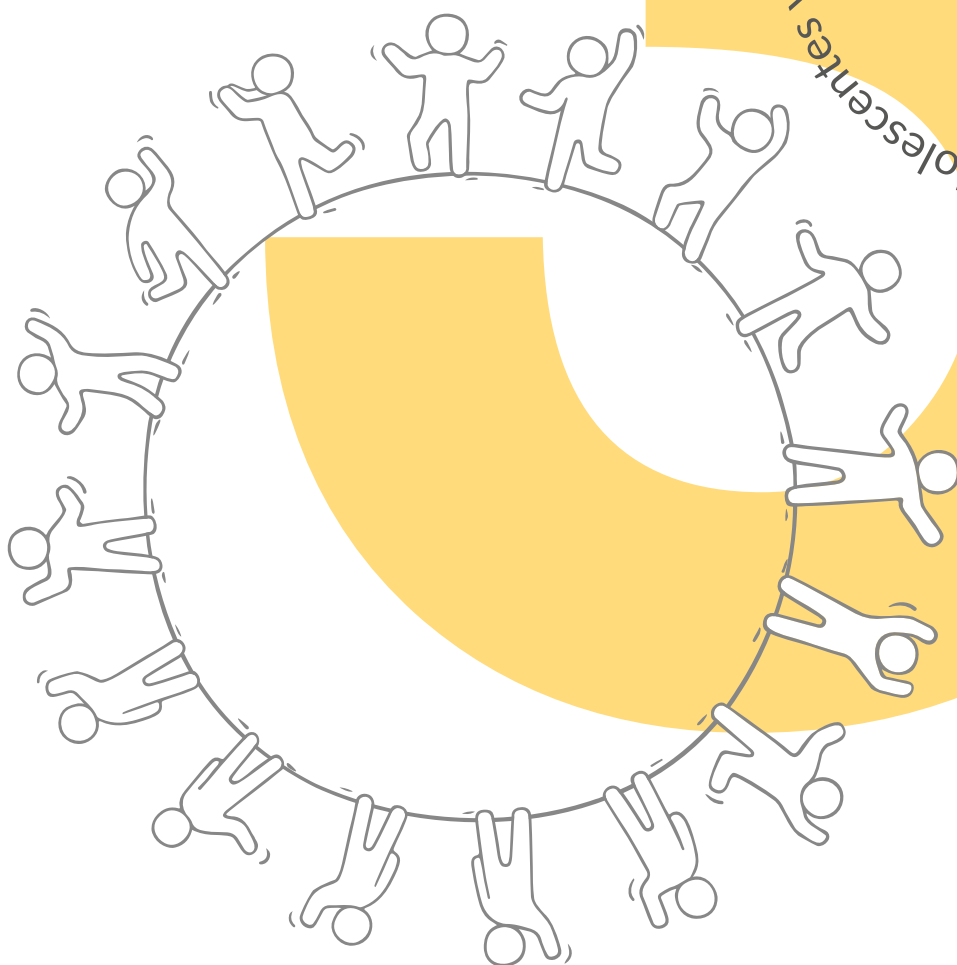
Conectar MIRAR PÁGINA 111 LÍNEAS NACIONALES Y
DEPARTAMENTALES PARA "CONECTAR" Y ACTIVAR
EL SERVICIO DE SALUD DE LA PERSONA Y LA RUTA
DE ATENCIÓN MUNICIPAL

Comunicación

RESTAURATIVA Y
CÍRCULOS DE

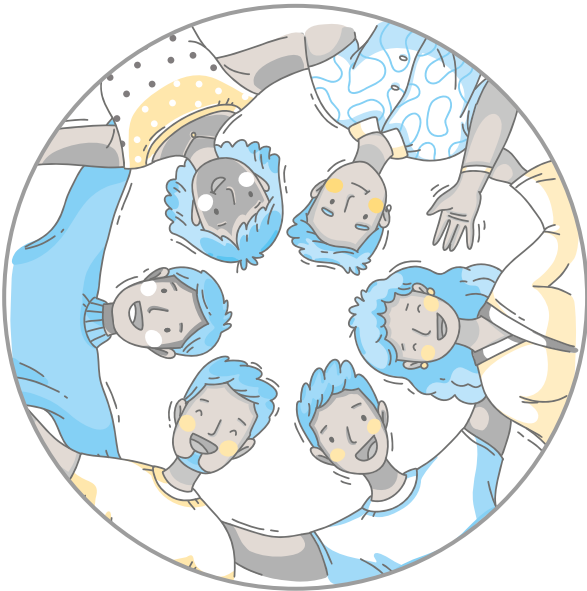
diálogo

PARA LA promoción de la salud mental de adolescentes y jóvenes



Comunicación restaurativa y círculos de diálogo para la promoción de la salud mental y apoyo psicosocial de adolescentes y jóvenes⁵

El enfoque restaurativo propone una aproximación **no estigmatizante y no culpabilizadora**, que **separa a las personas del problema**, permitiéndoles reconocer sus **habilidades, recursos y valores** para ampliar y enriquecer la mirada sobre su propia historia, reforzar su sentido de agencia, hacer frente a sus problemas y **definir con libertad el sentido que quieren darle a su vida**.



La comunicación restaurativa es un grupo de herramientas sencillas pero poderosas para conectar con otro ser humano. Las podemos utilizar de manera espontánea en nuestras interacciones diarias, o utilizarlas para construir conexiones genuinas que nos faciliten una mejor comunicación con adolescentes y jóvenes para promover su salud mental, puede ser a través del encuentro que se da en un diálogo de primera ayuda psicológica.

Imagina lograr que con sólo una conversación los adolescentes o jóvenes se sientan más capaces, más tranquilos y seguros, pues uno de los grandes beneficios de aprender a realizar prácticas restaurativas informales es ese. Notarás un cambio al hacerlas.

Al fomentar un diálogo abierto, sincero y empático, la comunicación restaurativa permite escuchar y reconocer las necesidades de adolescentes y jóvenes. Se trata de un enfoque que pone en el centro a las personas y las relaciones.

Un ejemplo clave de la comunicación restaurativa es el lenguaje afectivo. Este tipo de comunicación implica usar frases que expresen cómo los actos de los demás nos afectan emocionalmente. Por ejemplo:

- » En lugar de señalar con el dedo y culpar al decir cosas como “es muy irresponsable de tu parte el llegar a esta hora a la reunión”, preferimos decir cosas como: “Me siento preocupado cuando llegas tarde porque me esforcé por planear muy bien esta reunión”.

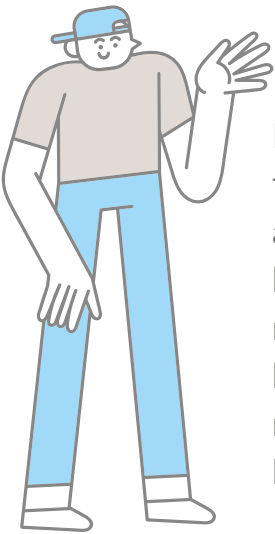
5. Contenidos desarrollados por el psicólogo Tomás Julián Carrasquilla.

La comunicación restaurativa ayuda a reducir tensiones y permite que las personas comprendan mejor el impacto de sus acciones, fomentando una responsabilidad más auténtica.

Estas prácticas mejoran nuestra vida cotidiana al generar ambientes más colaborativos y armoniosos. En contextos sociales y comunitarios, el uso de la comunicación restaurativa puede fortalecer las redes de apoyo, crear espacios seguros para expresarse, y facilitar una comunicación más honesta y auténtica lo que resulta esencial para abordar situaciones sensibles o frente a las que adolescentes y jóvenes necesitan más confianza y seguridad.



¿Qué tal si aprendemos formas de comunicación restaurativa?



1. Resonancia apreciativa

La resonancia apreciativa se basa en el principio de enfocarse en lo que funciona bien, en lo positivo de una situación o persona, y reconocerlo abiertamente. De esta manera, en toda situación, evento, diálogo... siempre hay algo que está bien o funciona bien. El éxito de la resonancia apreciativa radica en que el reafirmar lo que está mal o identificar la carencia lleva a la búsqueda de culpables y activa las resistencias, mientras por otra parte, las respuestas que se orientan por la perspectiva de lo que está bien encontrando las fortalezas ayuda a encontrar soluciones y suma confianza en las personas.

La premisa básica de una declaración afectiva es que en todo mensaje hay algo que está bien, que se puede rescatar o que se puede utilizar a favor del diálogo y la comunicación. Para ello es importante tener en cuenta lo siguiente:

- » Las personas buscan sentirse conectadas... La resistencia, la negación, el ataque a los otros o a sí mismo muestran a veces el fracaso de no poderlo lograr.
- » Buscaremos que nuestra respuesta extraiga lo mejor de lo que nos están comunicando, independiente de la hostilidad del mensaje.
- » Nuestra respuesta no reafirma lo que está mal, sino lo que está bien de lo que nos están comunicando.



Veámoslo con un ejemplo:

- » Adolescente o joven: “¡Esto es ridículo! Nadie entiende por qué lo hice, ¡todos me están culpando como si yo fuera el único malo aquí!”

Respuesta desde la resonancia apreciativa:

- » **Resonancia apreciativa:** “Es bueno que estés tratando de hacernos ver lo importante que es que te entendamos y que necesitas que los demás también comprendan tu punto de vista. Lo que dices nos invita a reflexionar sobre cómo podemos escuchar mejor. ¿Cómo crees que podemos entender mejor lo que sientes?”



Ahora hagamos nosotros el ejercicio:



- » Un adolescente llega a nosotros y nos dice: “¡Mi papá es un irresponsable! ¡Siempre lo arruina todo! No entiendo cómo puede ser tan desconsiderado con nosotros”.

Unas preguntas orientadoras antes de llegar a una posible respuesta:

- » ¿Cómo haríamos la resonancia apreciativa?
- » ¿Hay algo que está bien en lo que nos dice el adolescente?
- » ¿Es importante el papá para el adolescente? ¿La responsabilidad es un valor significativo para él? ¿Le gustaría sentirse reconocido por su papá?

Una posible respuesta desde la resonancia apreciativa sería:

- » “Veo que te interesa profundamente el bienestar de tu familia y que el apoyo de tu papá es importante para ti..., es evidente que valoras esta relación. ¿Qué podemos hacer hoy para que te sientas más comprendido y apoyado?”



2. Declaración afectiva

La declaración afectiva es una herramienta crucial que se enfoca en expresar abiertamente nuestras emociones en relación con el comportamiento de los demás, pero desde una postura asertiva y no reactiva. Es otra forma de expresar sentimientos. Este tipo de comunicación ayuda a que las personas tomen conciencia del impacto de sus acciones sin generar una confrontación y buscan generar empatía, reflexión y responsabilidad.

Para hacer una declaración afectiva, ten en cuenta lo siguiente:

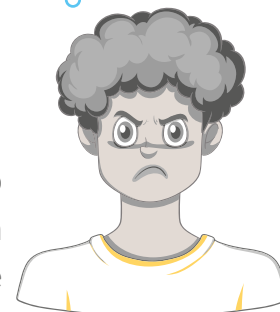


Un ejemplo sería:

- » Un adolescente insulta a su maestro en la escuela, diciendo: "¡No me importa lo que digas! ¡Eres un inútil!"

Una respuesta desde la declaración afectiva:

- » Maestro: "Me duele mucho escuchar esas palabras, porque yo realmente me esfuerzo en apoyarte y ayudarte a tener éxito en la escuela. Sé que puedes expresarte de una manera diferente que nos permita entendernos mejor".



En este ejemplo, el maestro no está condenando al estudiante por su comportamiento, sino que está expresando cómo le afecta emocionalmente, mientras invita al joven a reflexionar sobre cómo sus palabras impactan a los demás. Esto facilita la apertura para que el estudiante pueda reconocer su impacto y cambiar su comportamiento en el futuro.

3. Preguntas foco

Las preguntas foco se distinguen por su carácter cerrado. Estas preguntas tienen como objetivo verificar o esclarecer un punto en particular dentro de un proceso restaurativo. A diferencia de las preguntas abiertas, las preguntas foco suelen generar respuestas breves y claras que se resumen generalmente en un “sí” o “no”, lo que las convierte en herramientas eficaces para verificar la voluntad o disposición de las personas involucradas en el proceso.

Las características claves de las preguntas foco son:

Estructura cerrada: Las respuestas típicas son “sí” o “no”, lo que facilita la clarificación rápida de temas que pueden ser cruciales para avanzar en el proceso. Ejemplo: *¿Quieres encontrar una solución a esta situación?*

Esclarecimiento inmediato: Se centran en obtener una respuesta clara y rápida sobre hechos o decisiones relevantes. Ejemplo: *¿Estás aquí por tu propia voluntad?* (busca verificar la disposición voluntaria de la persona para participar en el proceso).

Verificación de la disposición: Son útiles para confirmar aspectos como la voluntad, el entendimiento o el acuerdo. Por ejemplo: *¿Aceptas que tu comportamiento ha tenido un impacto en los demás?* (ayuda a confirmar si la persona reconoce su responsabilidad o el efecto de sus acciones).

Respuestas breves: Están pensadas para recibir respuestas que confirmen o nieguen un hecho, evitando largos desarrollos. *¿Estás dispuesto a escuchar lo que las otras personas tienen que decir?* (busca verificar si hay apertura a escuchar las perspectivas de los demás involucrados).



De esta manera las preguntas foco, al ser preguntas directas y cerradas, permiten obtener información crucial de manera rápida y sin ambigüedades, ayudando entre otros aspectos a verificar el entendimiento de un tema o la disposición, lo cual permite orientar las acciones hacia el mejoramiento de la situación.

¿Qué pregunta foco harías para verificar o esclarecer algo?

4. Preguntas afectivas y restaurativas

Estas preguntas no solo buscan explorar una situación, sino también abrir espacios de escucha y reflexión desde la empatía. Ayudan a que un adolescente o joven reflexione sobre cómo la situación lo ha afectado a él y a los demás.

Ayudan a explorar tanto las emociones como las necesidades detrás de la situación. En la comunicación no violenta, esto se alinea con la identificación de las necesidades y sentimientos para llegar a un entendimiento mutuo.

Ejemplos de preguntas afectivas son:

- o “¿Qué pasó?”
- o “¿Qué estabas pensando en ese momento?”
- o “¿En qué has pensado desde que sucedió esto?”
- o “¿Quién crees que se ha visto afectado?”
- o “¿Cómo se han visto afectados?”
- o “¿Cuál fue tu reacción al momento del incidente?”
- o “¿Cómo te sientes con respecto a lo que pasó?”
- o “¿Qué ha sido lo más difícil para ti?”
- o “¿Cómo reaccionaron tu familia y amigos cuando se enteraron de lo que sucedió?”



Círculos de diálogo

El círculo crea un espacio donde todos los participantes tienen la oportunidad de hablar y escuchar, con igualdad y empatía, sin interrupciones y en un ambiente seguro. La estructura del círculo fomenta una comunicación profunda, ya que todos los participantes tienen voz y se promueven el respeto, la confianza y la colaboración.

La realización de un círculo de diálogo requiere preparación y organización, no puede hacerse de manera improvisada o repentina. Tiene como objetivo reunir a un grupo -en este caso de adolescentes o jóvenes- para conversar de manera respetuosa y abierta sobre temas importantes para ellos, compartir experiencias, tomar decisiones o construir entendimiento mutuo.

¿Cómo se realizan los círculos de diálogo?

Antes de círculo:

- ➔ **Preparación del espacio:** Antes de empezar, el espacio físico debe estar organizado de manera que todos los participantes se sientan en igualdad. Las sillas se disponen en un círculo sin mesas en el centro, lo que simboliza que no hay jerarquías y que todos tienen el mismo valor en la conversación. En el centro del círculo se pueden ubicar elementos significativos para las personas que llegarán al encuentro.
- ➔ **Pieza para hablar:** El uso de un “objeto de la palabra” es esencial en los círculos. Este objeto (que puede ser cualquier elemento simbólico como un peluche, un juguete o una artesanía) es pasado de persona a persona, indicando quién tiene el turno de hablar. Mientras alguien tiene el objeto, los demás escuchan con atención y empatía.



El encuentro:



Establecer acuerdos básicos: Antes de comenzar, es importante que quien facilita el círculo y los participantes acuerden qué les gustaría que pasara en el círculo. Permite que los participantes planteen unos acuerdos que les sean importantes, por ejemplo:

- » **Hablar desde la experiencia personal:** Utilizar frases como “Yo siento” o “Yo pienso”, en lugar de hacer suposiciones sobre otros.
- » **Escuchar** activamente, sin interrumpir, ni juzgar.
- » **Respetar el tiempo de los demás:** Cada persona tiene su tiempo para hablar, busquemos escuchar todas las voces.
- » *¿Cómo les gustaría ser tratados en el círculo?*



El facilitador: El facilitador, también llamado “guardián del círculo”, es quien inicia el proceso y ayuda a mantener el flujo de la conversación. Su rol no es dar respuestas o dirigir la conversación, sino facilitarla proponiendo preguntas o temas para guiar el diálogo, pero siempre debe hacerlo desde un lugar de neutralidad, garantizando que todos tengan la oportunidad de participar.



El círculo: Un buen círculo permite que las personas puedan verse con confianza. Al realizar el círculo es clave que el facilitador explique el propósito del encuentro y ofrezca una pregunta inicial o tema de reflexión. ¿Qué tal una lectura reflexiva, una cita profunda o un mensaje inspirador? Es válido en este momento. De formular una pregunta, esta debería ser lo suficientemente abierta para invitar a la reflexión y un compartir abierto y sin juicio.



El paso a paso de un círculo de diálogo⁶



Organicémonos en círculo, ubicar en el centro el espacio sagrado. Explicar el círculo como un encuentro humano.



1

2



Crear confianza: pide a los participantes que digan su nombre y que completen la frase “Vengo hoy a este círculo...”. “Llego a este círculo”. Puedes comenzar tú para animar la participación.

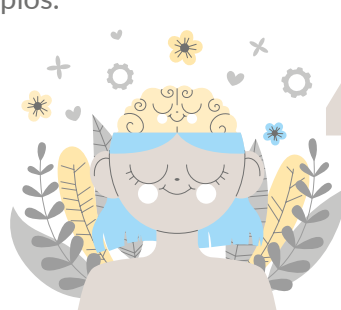
Desde este momento puedes introducir el objeto o tótem de la palabra, explícales que solo quien lo tenga puede hablar.



Traer el cuerpo. Di a los participantes “Vamos a traer nuestro cuerpo a este espacio” (Selecciona una actividad mente – cuerpo sencilla y realízala con todos).

3

Traer el alma: Puedes seleccionar un escrito que permita a los adolescentes o jóvenes tener una conexión con aspectos profundos del ser humano. Más adelante se dan algunos ejemplos.



4

6. Pasos estructurados por la psicóloga Gloria Inés Rodríguez A. con base en los contenidos de la formación recibida por parte de la experta en prácticas restaurativas Ana María Hurtado.



5

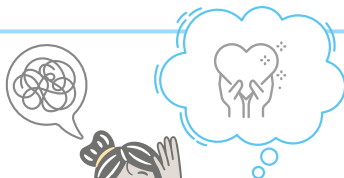
Hacer acuerdos: Pide que cada uno responda en su mente la pregunta *¿Qué necesito para sentirme seguro en este espacio?* Escucha las respuestas de 5 participantes, recuerda que los acuerdos deben ser concretos (se deben poder ver en comportamientos). Si son muchos, pide que entre todos seleccionen los 3 más importantes. Escríbelos en un lugar donde todos puedan verlos.



6



Primera ronda de la palabra: Si fueras un animal, ¿cuál serías? (hacer aquí una pregunta sencilla pero que permita que los participantes se conecten)



7

Segunda ronda de la palabra, tema principal del círculo. Aquí cabe recordar mantener el ritual del círculo, en los círculos evitamos juzgar o criticar, es un encuentro desde lo humano. Ejemplo de temas centrales: Nuestros sueños para el futuro; situaciones que nos entristecen y situaciones que nos dan alegría o esperanza; obstáculos y posibilidades para alcanzar nuestros sueños; cosas que nos preocupan o causan estrés y cómo las manejamos; entre otros. Más abajo encuentras también unos temas que puedes utilizar en los círculos. Siempre recuerda que los adolescentes o jóvenes pueden también proponer el tema central del círculo.



Cierre: En una frase digamos qué nos llevamos de este círculo. Si la conversación puede haber traído emociones desagradables al círculo cierra siempre con alguna pregunta que traiga esperanza y que pueda cambiar esa emoción, por ejemplo: *“Traigamos cada uno al círculo una imagen, una palabra o una corta frase que nos traiga optimismo o esperanza”.*



8



“Zebra question” [La pregunta cebra]

“Le pregunté a la cebra,
 ¿Eres negra con rayas blancas?
 ¿O blanca con rayas negras?
 Y la cebra me contestó,
 ¿Eres bueno con malas costumbres?
 ¿O malo con buenas costumbres?
 ¿Eres ruidoso con momentos tranquilos?
 ¿O tranquilo con momentos ruidosos?
 ¿Eres alegre con algunos días tristes?
 ¿O triste con algunos días alegres?
 ¿Eres pulcro con modos chapuceros?
 ¿O chapucero con modos pulcros?
 Etcétera, etcétera, etcétera... continuó la cebra.
 Y nunca más volví a preguntarle a la cebra sobre sus rayas”.

Shel Silverstein

La casa de huéspedes

El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de
lamentos,
Que vacían tu casa con violencia
Aun así, trata a cada huésped con honor
Puede estar creándote el espacio
Para un nuevo deleite
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la
malicia,
Recíbelos en la puerta riendo
E invítalos a entrar
Sé agradecido con quien quiera que venga
Porque cada uno ha sido enviado
Como un guía del más allá.

Rumi

Respira

En la inhalación,
tú estás presente.
En la exhalación,
tú estás presente.
Inhalando, es Ahora.
Exhalando, sigue siendo Ahora.
El ascenso necesita del descenso;
el descenso siempre sigue al ascenso.
Hay permanencia en el corazón mismo de la
impermanencia.
Aprende de la respiración.
Deja que te recuerde
cómo confiar.

Jeff Foster

Amar las preguntas

Ten paciencia con todo aquello
que no se ha resuelto en tu corazón
e intenta amar las preguntas por sí mismas,
como si fueran habitaciones cerradas
o libros escritos en una lengua extranjera.
No busques ahora las respuestas
que no estés preparado para vivir,
pues la clave es vivirlo todo.
Vive las preguntas ahora.
Tal vez las encuentres, gradualmente, sin
notarlas,
y algún día lejano llegues a las respuestas.

Rainer Maria Rilke

Ejemplos de temas centrales o principales para el círculo⁷

1

Todos tenemos algo por decir, en la capacidad de escuchar hay un tesoro de sabiduría y entendimiento. Para saber decir hay que saber escuchar.

2

Aceptamos a los demás tal como son, eliminando nuestros prejuicios, críticas y señalamientos.

3

Crecemos y florecemos en la adversidad y aun en la tierra más árida nos elevamos hacia las alturas llenas de vida.

En el conflicto encontramos una oportunidad

4

5 Cooperamos para crecer, la auténtica conquista de la meta está al llegar juntos a ella. Nadie está por encima, ni por debajo del otro.

6

No es lo que dices, es cómo lo dices. Hablamos con claridad, sin agredir, ofender o humillar, para comunicar lo que está bien o lo que está mal.

7

Siempre hay un camino hacia adelante y algo que se puede hacer. Donde otros ven problemas nosotros vemos soluciones.

10

Celebramos cada paso que damos hacia adelante, sabiendo que cada avance es una conquista y hace parte importante de nuestro viaje.

9

No lo sabemos ni lo podemos todo. Está bien extender nuestra mano y pedir ayuda cuando la necesitamos. Hay humildad cuando aprendemos a pedir ayuda, pero más cuando la aceptamos.

8

Nuestras acciones tienen consecuencias. Damos un paso valiente hacia adelante para hacer frente a nuestras conductas y trabajar en una solución.

11

Hablamos desde nosotros mismos, desde lo que somos y pensamos y para tejer y construir en el diálogo. Hablamos no solo para ser escuchados, sino para entender y ser entendidos.

7. Carrasquilla, T. (2023). Acuerdos que transforman. Tarjetas didácticas de apoyo para realizar prácticas restaurativas. Encuentros. Grupos terapéuticos y de diálogo. Colombia integral.

Beneficios de los círculos de diálogo:

Escuchar y ser escuchado: Todos tienen la oportunidad de compartir sus pensamientos y emociones sin interrupción, lo que fomenta un ambiente de confianza y respeto.



Fortalecimiento de relaciones: Los círculos permiten a los participantes entenderse mejor, promoviendo la empatía y la cooperación.



Conversar sobre temas importantes para los adolescentes y jóvenes.



Inclusión y equidad: Cada persona en el círculo tiene el mismo valor y derecho de hablar, lo que garantiza la igualdad de participación.

Los CÍRCULOS DE DIÁLOGO nos ayudan a construir comunidad y promover el entendimiento. Facilitar un círculo es un acto de cuidado y respeto hacia los demás, donde cada voz importa y cada experiencia es bienvenida.



¡Anímate a practicar los círculos de diálogo y promover la salud mental de adolescentes y jóvenes!

Estrategias

mente- cuerpo

PARA LA PROMOCIÓN de la salud mental positiva y la prevención de riesgos psicosociales de adolescentes y jóvenes



Estrategias mente-cuerpo para la promoción de la salud mental positiva y la prevención de riesgos psicosociales de adolescentes y jóvenes⁸

Estrategias basadas en herramientas cuerpo-mente

Las estrategias cuerpo-mente son técnicas corporales acompañadas de una atención plena en la acción que se ejecuta, y cómo nos sentimos a física, mental y emocionalmente. Ofrecen una serie de herramientas que van desde la respiración, la meditación y la relajación, hasta el canto, el movimiento, el juego y el cultivo de la atención a través de los sentidos. También incluye técnicas para mejorar la calidad de la alimentación, el descanso y el sueño.

Estas técnicas son pertinentes en el contexto de la atención en salud mental, puesto que se ha demostrado científicamente la eficacia de la meditación, la respiración o el movimiento en la transformación del sistema nervioso central⁹, contribuyendo a la flexibilidad del nervio vago. Este nervio es el encargado de controlar las respuestas ante los estímulos externos que nos permiten sentir seguridad o amenaza en un contexto determinado, siendo responsable del funcionamiento de aspectos claves del organismo, como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, activar la relajación y la calma, la digestión, el habla o la inflamación.

Igualmente, las prácticas cuerpo-mente permiten ampliar la ventana de tolerancia ante la incomodidad y regular las emociones y gestionar el estrés, que impactan el funcionamiento de nuestro cuerpo y la calidad de nuestras relaciones¹⁰. Al abrir esta ventana de tolerancia a través de las técnicas mente-cuerpo, logramos sentirlas, reconocerlas, canalizarlas y expresarlas de manera sana para nosotros y para quienes nos rodean.

8. Contenidos desarrollados por Manuela Arboleda Echavarría. Dharti Lab. Medellín, Colombia.

9. Sullivan MB, Erb M, Schmalzl L, Moonaz S, Noggle Taylor J, Porges SW. Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary Neuroscience for Self-Regulation and Resilience. *Front Hum Neurosci*. 2018 Feb 27;12:67. doi: 10.3389/fnhum.2018.00067. PMID: 29535617; PMCID: PMC5835127

10. Janjhua Y, Chaudhary R, Sharma N, Kumar K. A study on effect of yoga on emotional regulation, self-esteem, and feelings of adolescents. *J Family Med Prim Care*. 2020 Jul 30;9(7):3381-3386. doi: 10.4103/jfmprc.jfmprc_153_20. PMID: 33102300; PMCID: PMC7567196

Las herramientas que se presentan a continuación, están descritas de modo que se puedan usar como una secuencia de prácticas para la autorregulación y el autocuidado. Así mismo, es posible compartir estas prácticas en el marco de las intervenciones que se hagan.

Elementos claves a la hora de compartir herramientas cuerpo-mente como primera ayuda psicológica

1. Observar y preguntar por las condiciones de salud de los jóvenes. En este manual encontrará que cada práctica tiene unos usos, pero también unas contraindicaciones. Por favor, asegúrese de que las personas están en capacidad de realizar cualquiera de las técnicas antes de implementarlas.

2. Recuerda que el objetivo es regular el sistema nervioso, para luego poder implementar técnicas desde las prácticas restaurativas o la logoterapia. (intervenciones desde la terapia hablada). En este caso, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- » **La rabia** activa el sistema nervioso simpático (lucha o huida). Emplee técnicas calmantes, relajantes y refrescantes, con sonido y movimiento.
- » **La tristeza** activa el sistema nervioso parasimpático (descanso, somnolencia, inapetencia) y el **complejo vagal dorsal** (parálisis, desmayo). Utilice técnicas activadoras, el juego, el contacto físico, así como meditaciones con conexión a través de la mirada y la presencia plena. Recuerde que la tristeza es una respuesta a una pérdida de conexión con otros o con la vida. Sea un lugar de conexión para la otra persona.
- » La ansiedad y el miedo pueden activar el sistema nervioso **simpático y el parasimpático**. Utilice técnicas calmantes, empleando el canto, la vibración, la relajación profunda y la respiración.
- » En el caso de la aversión (asco), hay una activación del **sistema nervioso simpático** (huida, necesidad de alejamiento, náuseas). Use técnicas enraizantes, calmantes y que traigan los jóvenes y adolescentes al momento presente, por medio de los sentidos: olores y sabores ácido y cítrico. estimulación del tacto con texturas en un ambiente seguro, automasaje en manos, brazos y cara.

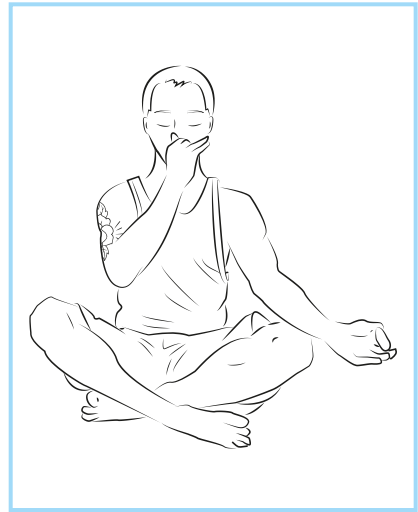
PRÁCTICAS ENFOCADAS EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL.

HERRAMIENTAS PARA OFRECER PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA PARA ABORDAR LA TRISTEZA



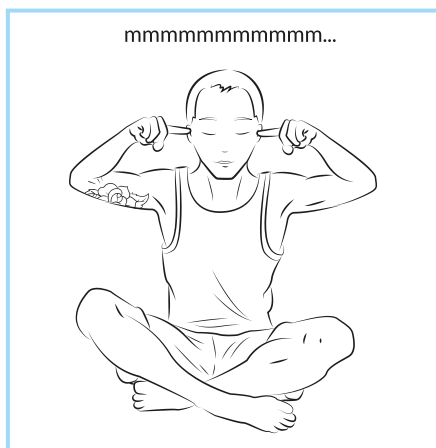
1. RESPIRACIÓN POR FOSA NASAL DERECHA.

Indíquele al participante o los participantes que se sienten en una silla o en el suelo, con las piernas cruzadas. Invítelos a que se tapen la fosa nasal izquierda con el pulgar derecho, dejando los demás dedos estirados, y a inhalar y exhalar exclusivamente por la fosa nasal derecha, lo más despacio que sea posible para ellos. Invítelos a anclar la atención a alguna parte del cuerpo donde sientan claramente su respiración: las fosas nasales, la garganta, el pecho o la espalda, por ejemplo.



Invítelos a seguir respirando así entre tres y cinco minutos.

Esta respiración conecta con la parte de nuestro sistema nervioso, que nos da energía y vitalidad, y nos trae al momento presente.

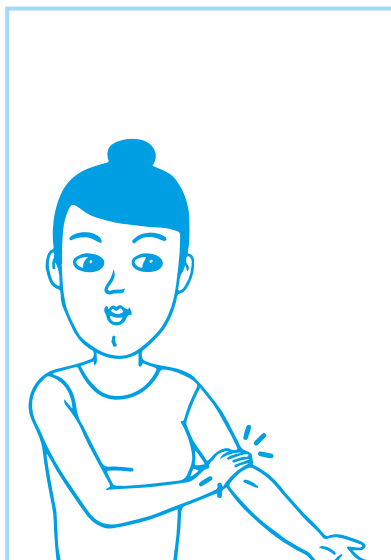


2. RESPIRACIÓN DE LA ABEJA

Pídales a los practicantes que se sienten y se tapan los oídos con los pulgares y se lleven los demás dedos a la cabeza. Luego dígales que inhalen profundamente y después que exhalen, haciendo vibrar las letras mmmm en la garganta, y dejando que el aire salga con el sonido. Indíqueles que lleven su atención a la zona del pecho, la garganta y la cabeza. Realizar 10 rondas.

CONTRAINDICACIONES: Hipertensión, glaucoma, migraña y problemas de oídos.

3. MASAJE DE DOH-IN



El *doh-in* es un automasaje que consiste en palmear, con las manos como dos coquitas, viva y sistemáticamente diferentes partes del cuerpo. También puede hacerse con un compañero, palmeándose por turnos la espalda, por ejemplo.

Se empieza desde los tobillos y se sube por la parte externa de las piernas, se pasa por la parte posterior de la espalda, y luego se sube a la espalda alta, la nuca y los brazos; posteriormente, se dan pequeños golpecitos con los dedos en la cara y la cabeza.

Después se vuelven a poner las manos en coquitas, y se baja por la parte frontal del cuerpo, el cuello, el pecho, el abdomen, el bajo vientre y la parte interna de las piernas.

Repetir el circuito al menos tres veces para sentir el efecto en cuerpo, mente y emoción.

4. MEDITACIÓN RAIN



Esta meditación se puede leer —para lo cual se le indica a la persona que se siente en una silla o se acueste en el piso— o reproducir en el audio que la Corporación DUNNA proporciona para este fin.

RAIN no solo es un ejercicio de presencia y compasión, sino también una de las mejores prácticas para trabajar con emociones difíciles, como miedo, ansiedad o tristeza.

RAIN significa Reconocer, Aceptar, Investigar y Nutrir. Pero también es una práctica muy buena para trabajar con nuestra autocrítica y los juicios hacia uno mismo.

Te invito a adoptar una postura corporal cómoda. Siéntate en un cojín, en el suelo o en una silla.

Para empezar, te invito a tomar un par de respiraciones lentas y profundas. La idea es que, con cada exhalación, dejes ir todo lo que estabas haciendo hasta ahora; es decir, que sueltes cualquier pensamiento o preocupación por lo que tienes que hacer después.

Crea una intención para tu práctica de hoy. Quizás dedícatela a ti mismo, o a ti misma.

Poco a poco, localiza tu respiración en la región del pecho y busca un ritmo un poco más lento y profundo de lo habitual, pero que te resulte cómodo, que te vaya llenando con sensaciones de calma, tranquilidad, seguridad y confianza. Te voy a guiar contando, pero si te resulta incómodo, puedes hacerlo por tu cuenta.

Empezamos inhalando en uno, dos, tres. Exhalamos: uno, dos tres.

Inhalamos en uno, dos, tres, cuatro. Exhalamos: cuatro, tres, dos, uno.

Inhalamos en uno, dos, tres, cuatro, cinco. Exhalamos: cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Dos más. Inhala en uno, dos, tres, cuatro, cinco. Exhala: cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Una vez más, inhala en uno, dos, tres, cuatro, cinco. Exhala: cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Y ahora sigue por tu cuenta, quizá contando en silencio, o simplemente respirando lento y profundo, buscando que la inhalación dure lo mismo que la exhalación. Lo importante es que encuentres un ritmo cómodo, que vaya calmando tu sistema nervioso.

Puedes mantener este ritmo durante toda la práctica, o dejar que la respiración sea libre, que se mueva a su ritmo natural.

Y manteniéndote en esta conexión con la respiración, te invito a traer a tu mente algo por lo que te estás criticando o juzgando, algo que no aceptas de ti, algo que no puedes perdonarte, algo que quisieras cambiar de ti.

Con la **R de RAIN**, te invito a **RECONOCER** todos los pensamientos y sentimientos que aparecen, que surgen, permitiéndoles estar, dejándolos entrar, abriendo el

espacio para recibirlos. Cualquier cosa que surja, cualquier pensamiento, cualquier sentimiento.

Con la **A**, te invito a aceptarlos. A **aceptar** que ya están aquí, que forman parte de este momento.

Aceptar no significa que te tienen que gustar. Simplemente, aceptas su presencia.

Con la **I**, te invito a **INVESTIGAR**, a que te preguntes lo siguiente: “¿Qué estoy creyendo?”. “¿Tal vez estoy creyendo que soy mala persona?”. “¿Quizás estoy creyendo que nadie me quiere o que no valgo la pena?”. Te invito a que saques a la luz cualquier creencia. Y con la investigación, te invito a entrar en contacto directo con las sensaciones físicas. ¿Qué pasa en el cuerpo ahora mismo? Te invito a que observes estas sensaciones, pero sin juzgarlas. Tal vez notes una pesadez en el estómago o presión en el pecho.

Y con la **N**, te invito a preguntarte “¿Qué necesito?”. Tal vez necesito que me valoren, que me aprecien, que me quieran. Y ofrécete lo que más necesitas en este momento, dirigiéndose hacia ti mismo y diciéndote: “Te aprecio. Te quiero”.

Si te resulta difícil dirigirte hacia ti mismo con estas palabras, con estas frases, imagina a un ser querido que sabes que te quiere, que te acepta tal como eres.

¿Qué te gustaría escuchar? Tranquilo, lo estás haciendo bien. Tranquilo, nadie es perfecto. Cometer errores es humano. No estás solo. Estoy aquí contigo. Cuenta conmigo para lo que necesites.



Y si sientes algo de resistencia al pronunciar estas palabras, es normal. Simplemente, permítete hacer un espacio para recibir en esta práctica. Poco a poco, vuelve a llevar tu atención al cuerpo. Y observa cómo está ahora mismo. Quizás notes un ligero cambio en las sensaciones, o tal vez no. No se trata de buscar ninguna sensación en particular, sino simplemente sentir. Trata de cultivar una actitud amable, cálida hacia ti mismo.

Para concluir esta práctica, te invito a tomar un par de respiraciones lentas y profundas. Deja ir cualquier pensamiento con cada exhalación, y relájate un poquito más. No te preocupes si esta práctica te ha parecido difícil o no has notado ningún cambio. Es normal, todo lleva tiempo. Lo importante es que has estado cultivando semillas de autocuidado, de autocompasión. Muchas gracias por regalarme esta práctica. Ahora, lentamente, haz los movimientos que necesites para volver a este lugar.

5. MEDITACIÓN EN PAREJAS (YO SOY TÚ, TÚ ERES YO) - CORREGULACIÓN

El facilitador pone música instrumental que lleve a la calma. Siéntate con otra persona frente a frente, a una distancia donde puedas poner la mano en el pecho de la otra persona. Cierren los ojos y permitan sentir la presencia de la persona que tienen al frente. Lentamente, cada meditador debe poner la mano derecha en el pecho del compañero, buscando sentir su corazón.

Agudiza los sentidos, tratando de sincronizar la respiración.

Cuando ya hayan sincronizado la respiración, traten de sentir el latido del corazón del otro meditador.

Una vez instalados en esa sincronía, abren los ojos, y se miran.

Un meditador va a decir “Yo soy tú”. El otro le responde “Tú eres otro yo”.

Pueden estar en esta práctica entre cinco y once minutos, buscando sentirse soportados, contenidos y aceptados el uno por el otro.

Al final, agradece a la otra persona y, de ser posible, regálale un abrazo.

La tristeza, al estar relacionada con la pérdida, es un estado de sufrimiento por alguna situación donde nos sentimos separados. Este ejercicio permite entrenar el sistema nervioso a sentir conexión, calma y confianza frente a otro ser humano.

6. SERIE DE POSTURAS PARA RECARGARSE DE ENERGÍA

Indíqueles a los practicantes los siguientes movimientos:

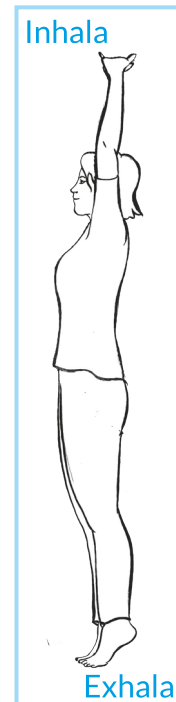
➡ Póngase de pie con las piernas al ancho de las caderas. Entrelace los dedos de las manos y lleve el dorso hacia la coronilla. Mire un punto fijo al frente, al nivel de los ojos, y mantenga allí su concentración.

Al inhalar, eleve los talones del piso y, simultáneamente, estire los brazos. Al exhalar, regrese al punto inicial.

Coordine la respiración con el movimiento y cuente sus rondas.

Observe cómo el cuerpo se estira como una palmera y lo que hace para mantener el equilibrio.

Realice diez rondas de este movimiento.

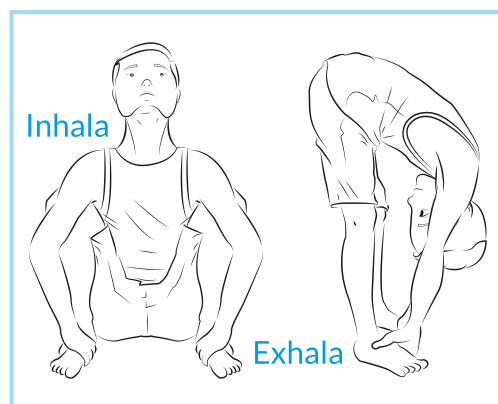


➡ Permanezca de pie, con las piernas separadas un poco más que el ancho de las caderas.

Entrelace los dedos de las manos y lleve las palmas hacia afuera mientras estira los brazos.

Eleve los brazos por encima de la cabeza.

Incline el tronco hacia la derecha mientras exhala y regrese al centro mientras inhala.

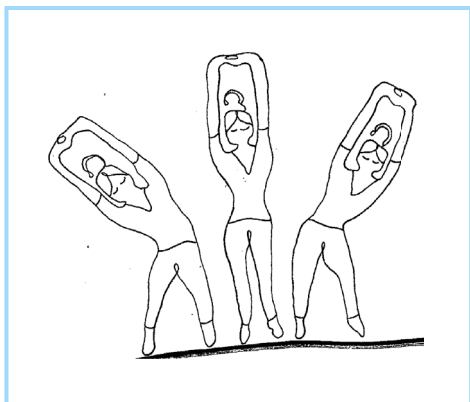


Repita el movimiento hacia la izquierda. Esto es una ronda.

Observe la amplitud del movimiento del tronco hacia los lados y cómo, mientras un lado del tronco se estira, el otro se comprime.

Imagine su cuerpo como una palmera movida por el viento. Al terminar las rondas, acerque las piernas al ancho de las caderas y deje los brazos sueltos a los costados del cuerpo.

Observe los cambios en su cuerpo. Realice diez rondas de este movimiento.

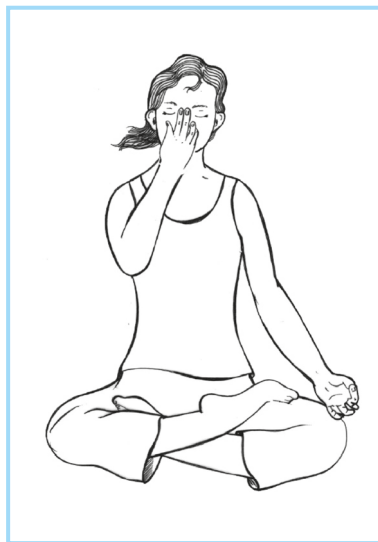


→ Póngase en cuclillas mientras inhala, flexione las rodillas hasta donde sea posible para usted y eleve la mirada. Con la exhalación, estire las piernas y flexione el torso hacia adelante. Repita diez rondas. Observe los cambios en su cuerpo y en su mente.

SERIE DE HERRAMIENTAS PARA OFRECER PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA PARA ABORDAR LA RABIA

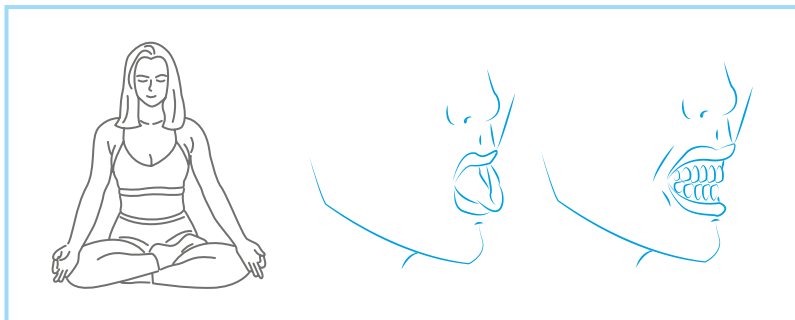
1. RESPIRACIÓN POR FOSA NASAL IZQUIERDA

Siéntese en una silla o en el piso, con las piernas cruzadas. Lleve el dedo pulgar o el índice de la mano derecha a la fosa nasal derecha, y tápela completamente. Comience a respirar lento, largo y profundo por la fosa nasal izquierda. Sienta cómo el aire infla el abdomen, el pecho y llega hasta la garganta. Mientras exhala, sienta cómo el aire sale y se vacían el abdomen, el pecho y la garganta. Siga respirando así entre tres y cinco minutos.



2. RESPIRACIÓN REFRESCANTE

Con la lengua enrollada como un tubo, o abriendo la boca con los dientes juntos, inhale lento y profundo por la boca y exhale por la nariz. Esta respiración es enfriante, calmante y le permitirá soltar toxinas acumuladas en la sangre.



Continúe respirando de esa manera entre tres y cinco minutos o hasta que se sienta más calmado.



3. RUGIDO DEL LEÓN

Siéntese con las caderas sobre los talones, abra el pecho y lleve las manos al piso, con los dedos apuntando hacia sus piernas. Inhale, cierre los ojos, contraiga el rostro, y con la exhalación, saque la lengua, lleve la mirada al cielo y emita el sonido “aaaaa”.

Repita diez veces y luego salga de la postura, y respire lento, largo y profundo.

4. VIBRAR EL CUERPO CANTANDO LAS VOCALES

Párese firme y estable, con las rodillas semiflexionadas y los brazos relajados. Comience a doblar las rodillas, haciendo vibrar todo el cuerpo, sin despegar los pies de la tierra.

Poco a poco, vaya sacudiendo los brazos y la cabeza, al ritmo de la vibración.

Después de estar vibrando todo el cuerpo por espacio de dos o tres minutos, continúe con el movimiento, inhale y exhale cantando “AAAAAAAAAA”.

inhale nuevamente, y exhale cantando “EEEEEEEEEEE”.

Inhale nuevamente, y exhale cantando “IIIIIIIIIIII”.

Inhale nuevamente, y exhale cantando “OOOOOOOO”.

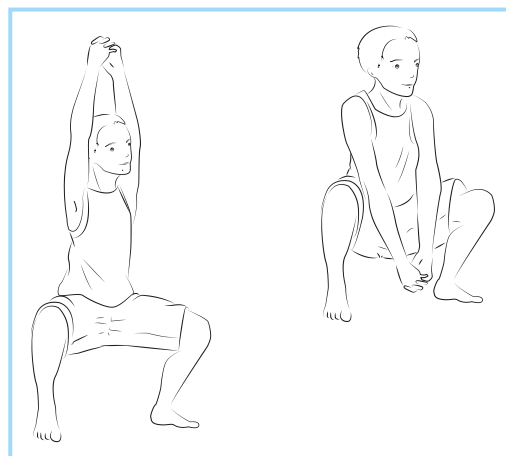
Inhale nuevamente, y exhale cantando “UUUUUUUU”.

Repita el canto de las vocales tres veces, y vaya deteniendo lentamente la vibración del cuerpo, hasta quedar completamente quieto. Lleve las manos al pecho y experimente las sensaciones de su cuerpo.

5. EL LEÑADOR

10 rondas.

Inhala profundamente; exhala con el sonido “ja”. Imagina que tu enojo sale mientras dices “ja”, al bajar los brazos con fuerza.



6. **Tapping** PARA LA rabia



Esta secuencia puede ser muy útil para enseñársela al adolescente o joven como herramienta de autorregulación emocional, pero también es muy potente cuando se hace uno frente al otro, guiando la persona y permitiéndole entrar en un estado de correulación hacia la calma y la contención muy benéficas ante una situación de dolor o tristeza profunda. Siéntase libre de practicar esta secuencia como parte de una sesión de acompañamiento a alguien que lo necesite.

Resumen de la práctica:

- » Evoca un evento y dale una intensidad de 0-10
- » Repite en voz alta la frase recordatoria 3 veces lentamente mientras estimulas el punto de apertura.
- » Repite en voz alta la frase recordatoria 3 veces mientras estimulas cada punto, partiendo del punto # 1, que son las cejas hasta el punto # 7, bajo el brazo.
- » Ve al abrazo de la mariposa, y repite la última frase.
- » Al terminar la secuencia, da golpecitos en el primer punto, en el borde externo de la mano izquierda y observa en tu cuerpo físico, cómo te sientes en relación con el evento que elegiste. Vuelve a puntuar tu experiencia en una escala de 0-10.

Secuencia completa

Elementos de la secuencia básica de *tapping*.

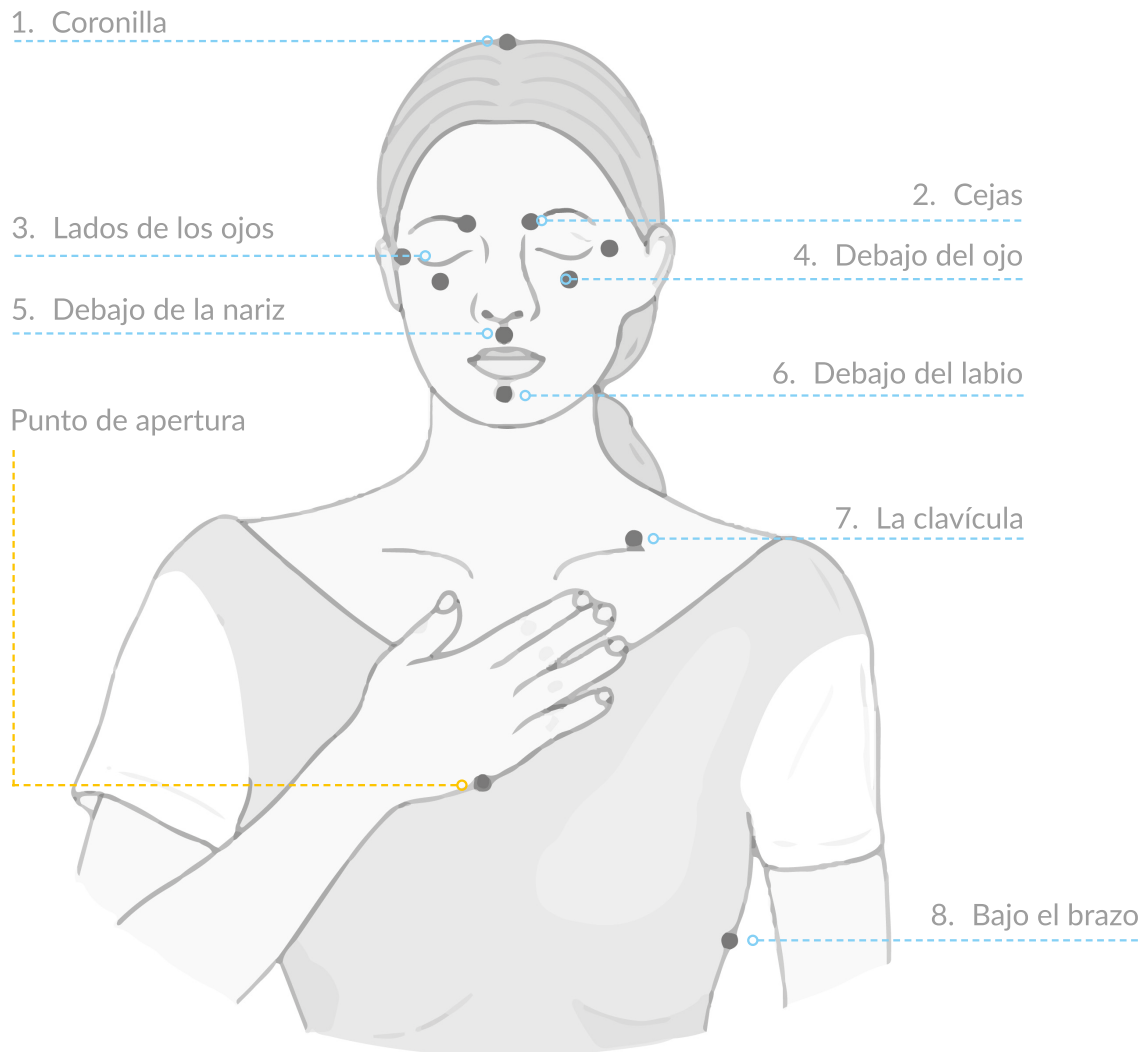
Ubicar los puntos en el cuerpo



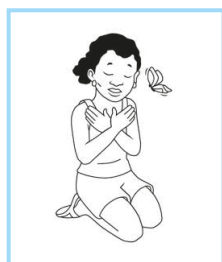
Punto de apertura: Borde externo de la mano, del lado del dedo índice. Este es el punto de partida en el recorrido. Si eres diestro, estimula este punto en la mano izquierda, utilizando los 4 dedos de tu mano derecha. Y si eres zurdo, al contrario.

La secuencia de puntos:

1. Coronilla	5. Debajo de la nariz
2. Cejas	6. Debajo del labio
3. Lados de los ojos	7. La clavícula
4. Debajo del ojo	8. Bajo el brazo



Abrazo de la mariposa



Indíquelo a los practicantes que unan los pulgares de manera que las las palmas de las manos se crucen en el pecho. Invítelos a posar las manos sobre el pecho, permitiendo que los dedos estirados queden debajo de las clavículas. Pídales que como si fuera una mariposa que vuela, despeguen los dedos y comiencen a dar suaves golpecitos en el pecho, mientras respiran lento, largo y profundo.

La técnica

- » Vas a estimular cada uno de los puntos utilizando los dedos índice y medio de cada mano. O incluso incluyendo el dedo anular.

- » Haz toques firmes, pero sin lastimarte. Gradúa la intensidad según el punto. Las zonas de la cara son más delicadas.

1. Enfócate en un evento

- » Concéntrate en un evento o recuerdo o problema que te haya estado molestando y pregúntate, qué tan enojado, ansioso, estresado, deprimido o molesto estás en relación con este asunto, en una escala de cero a 10, donde cero es nada de intensidad y 10 es la máxima intensidad.

2. La afirmación para cada punto:

Empieza por dar golpecitos con los dedos de la mano derecha en el borde externo de la mano izquierda. toma unas 3 respiraciones, e identifica de 1 a 10 qué tan intensa es la emoción.

Ahora, sigue dando golpecitos en el borde de la mano y repite tres veces cada frase.
A pesar de esta rabia que tengo, yo me amo y me acepto tal y como soy.
A pesar de esta rabia que tengo, yo me amo y me acepto tal y como soy.
A pesar de esta rabia que tengo, yo me amo y me acepto tal y como soy.

Ahora pasa con los golpecitos a la coronilla, y repite:
Cada vez acepto y me permito sentir más claramente esta rabia.
Cada vez acepto y me permito sentir más claramente esta rabia.
Cada vez acepto y me permito sentir más claramente esta rabia.

Ahora, pasa los golpecitos encima de las cejas, y repite:
Comprendo mi enojo y me permito a liberarme de él.
Comprendo mi enojo y me permito a liberarme de él.
Comprendo mi enojo y me permito a liberarme de él.
En la parte externa de la cuenca de los ojos:
Porque puedo poner límites para cuidar de mí y los que amo
Porque puedo poner límites para cuidar de mí y los que amo
Porque puedo poner límites para cuidar de mí y los que amo

Debajo de los ojos:
Sin explotar o usar la violencia.
Sin explotar o usar la violencia.
Sin explotar o usar la violencia.

Debajo de la nariz

Y así poder expresar claramente lo que necesito

Y así poder expresar claramente lo que necesito

Y así poder expresar claramente lo que necesito

Debajo de los labios:

Para sentirme escuchado, visto y seguro

Para sentirme escuchado, visto y seguro

Para sentirme escuchado, visto y seguro

Debajo de la clavícula:

Me libero de esta rabia, y me permito volver al centro

Me libero de esta rabia, y me permito volver al centro

Me libero de esta rabia, y me permito volver al centro

En las costillas:

Porque sé que puedo estar en paz conmigo y con los otros

Porque sé que puedo estar en paz conmigo y con los otros

Porque sé que puedo estar en paz conmigo y con los otros.

Lleva las en abrazo de la mariposa, respira profundamente y repite:

Siento mi respiración larga y profunda

Siento mi respiración larga y profunda

Siento mi respiración larga y profunda.

vuelve a golpear el borde externo de la mano izquierda y vuelve a medir la intensidad de la emoción y repite:

y estoy en paz

y estoy en paz

y estoy en paz.

USOS Y BENEFICIOS: Regulación, reconocimiento y liberación de las emociones.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna conocida.

SERIE DE HERRAMIENTAS PARA OFRECER PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA PARA ABORDAR EL MIEDO Y LA ANSIEDAD

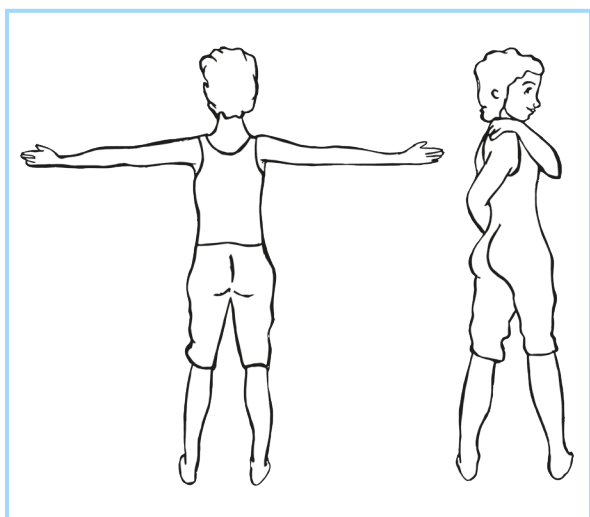
1. ONDAS ESPINALES.

- » Párate firmemente, con las piernas separadas al ancho de las caderas.
- » Inhalando, inclina la cabeza y arquea la espalda hacia atrás, y lleva el abdomen hacia adentro, como si se encorvara.
- » Exhalando, de manera serpenteante, lleva la cabeza hacia arriba y abre el pecho, y saca el abdomen usando toda la columna para realizar el movimiento. Realiza de manera fluida este movimiento, observando como la necesidad de poner la atención en el movimiento va sacando la mente de los pensamientos rumiantes que causan ansiedad. Permítete mantener el movimiento entre 3 y 5 minutos.

USOS Y BENEFICIOS: Regulación del sistema nervioso. Activación y tonificación del nervio vago. Calma la mente. Trae la atención al presente. Relaja cuerpo, mente y emoción.

CONTRAINDICACIONES: Lesiones lumbares. Vértigo o problemas de equilibrio.

2. MUÑECO DE TRAPO.



Indícale al adolescente o joven que permanezca parado, con los pies firmes al ancho de las caderas, y que relaje sus brazos y que los deje mover al girar el torso a un lado y al otro, como si fueran de trapo.

Pídele que permita que el movimiento le permita relajar espalda, pecho y brazos. Indícale que mantenga la atención en la respiración, y que sostenga el movimiento entre 3 y 5 minutos.

USOS Y BENEFICIOS: Calma el sistema nervioso. Aporta relajación, estabilidad, seguridad. relaja la espalda. Trae la mente al presente.

CONTRAINDICACIONES: Escoliosis, hernia hiatal, hernia lumbar, artritis o artrosis en columna vertebral.

3. RESPIRACIÓN ALADA

Puedes indicar el siguiente ciclo respiratorio: “Sentado, en una silla o en el piso, con las manos en el regazo, inhala contando 4 mientras elevas los brazos, y exhala contando 8 mientras bajas los brazos. Realiza al menos 10 ciclos.

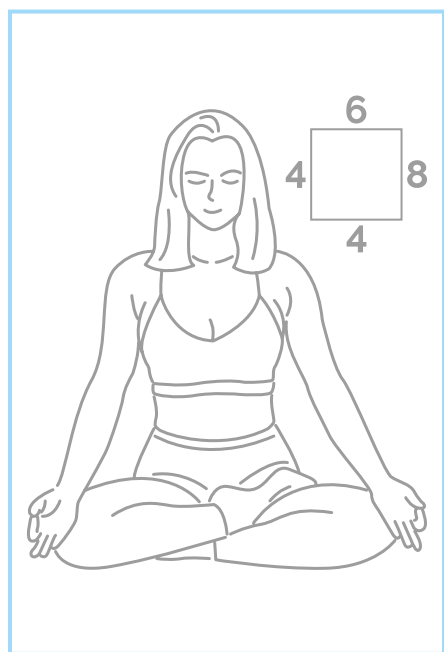


Una opción para estimular la correulación es ponerte frente al adolescente o joven y hacer el ejercicio en espejo, guiando con tu voz el conteo, mientras elevas y bajas los brazos.

USOS Y BENEFICIOS: Regular estados ansiosos. Elevar la capacidad respiratoria. Calmar la mente. Equilibrar estados de pánico y parálisis.

CONTRAINDICACIONES: Cirugía cardíaca. Flemas. Congestión nasal.

4. RESPIRACIÓN CUADRADA. 4-6-8-4



Siéntate en una silla con los pies bien puestos en la tierra o en el piso, con las piernas cruzadas. Siente su columna larga y estable. Pon las manos relajadas sobre el regazo.

Inhala contando 4, retén el aire contando hasta 6, exhala contando 8, y retén el vacío contando 4 nuevamente.

Repite 10 veces el ciclo.

USOS Y BENEFICIOS: Ansiolítica. Calmante. Reguladora del sistema nervioso. Trae la mente al presente.

CONTRAINDICACIONES: Presión arterial alta. Flema. Asma.

5. *Tapping* PARA LA ansiedad / miedo



Esta secuencia puede ser muy útil para enseñársela a los jóvenes y adolescentes como herramienta de autorregulación emocional, pero también es muy potente cuando se hace uno frente al otro, guiando la persona y permitiéndole entrar en un estado de correulación hacia la calma y la contención muy benéficas ante una situación de miedo o ansiedad. Siéntase libre de practicar esta secuencia como parte de una sesión de acompañamiento a alguien que lo necesite

Resumen de la práctica:

- » Evoca un evento y dale una intensidad de 0-10
- » Repite en voz alta la frase recordatoria 3 veces lentamente mientras estimulas el punto de apertura.
- » Repite en voz alta la frase recordatoria 3 veces mientras estimulas cada punto, partiendo del punto # 1, que son las cejas hasta el punto # 7, bajo el brazo.
- » Ve al abrazo de la mariposa, y repite la última frase.
- » Al terminar la secuencia, da golpecitos en el primer punto, en el borde externo de la mano izquierda y observa en tu cuerpo físico, cómo te sientes en relación con el evento que elegiste. Vuelve a puntuar tu experiencia en una escala de 0-10. Haz una o dos rondas más de toda la secuencia de la misma manera, observando al finalizar, cómo te sientes

Secuencia completa

Elementos de la secuencia básica de *tapping*.

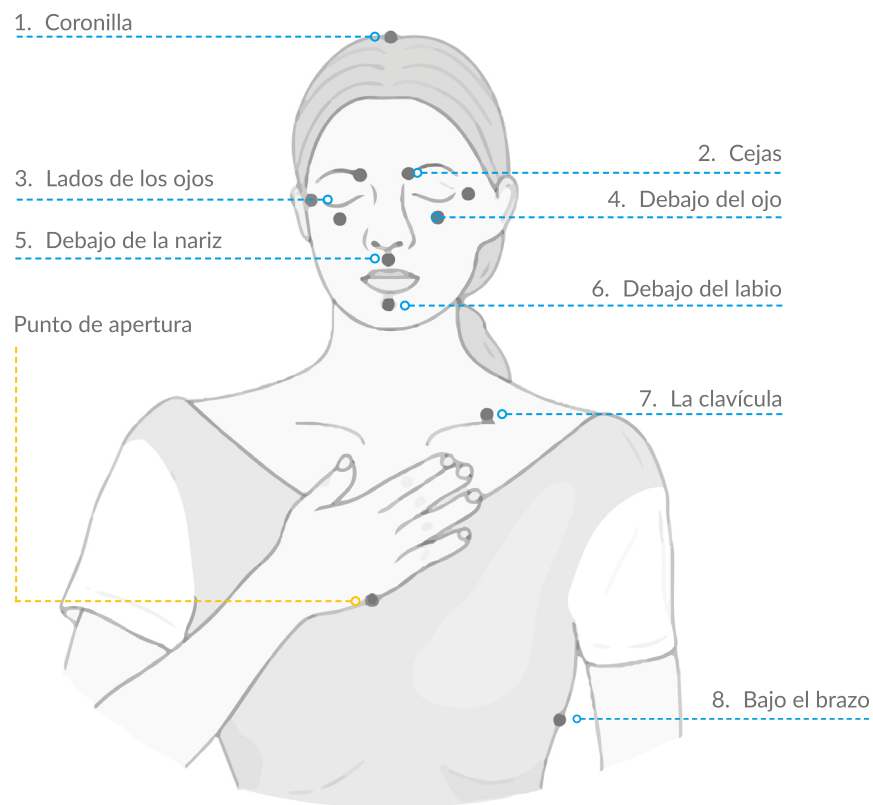
Ubicar los puntos en el cuerpo



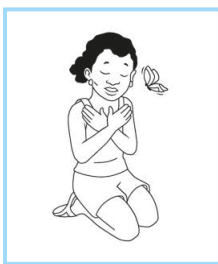
Punto de apertura: Borde externo de la mano, del lado del dedo índice. Este es el punto de partida en el recorrido. Si eres diestro, estimula este punto en la mano izquierda, utilizando los 4 dedos de tu mano derecha. Y si eres zurdo, al contrario.

La secuencia de puntos:

1. Coronilla	5. Debajo de la nariz
2. Cejas	6. Debajo del labio
3. Lados de los ojos	7. La clavícula
4. Debajo del ojo	8. Bajo el brazo



Abrazo de la mariposa:



Indíquelo a los practicantes que unan los pulgares de manera que las las palmas de las manos se crucen en el pecho. Invítelos a posar las manos sobre el pecho, permitiendo que los dedos estirados queden debajo de las clavículas. Pídeles que como si fuera una mariposa que vuela, despeguen los dedos y comiencen a dar suaves golpecitos en el pecho, mientras respiran lento, largo y profundo.

La técnica

- » Vas a estimular cada uno de los puntos utilizando los dedos índice y del medio de cada mano. O incluso incluyendo el dedo anular.
- » Haz toques firmes pero sin lastimarte. Gradua la intensidad según el punto. Las zonas de la cara son más delicadas.

1. Enfócate en un evento

Concéntrate en un evento o recuerdo o problema que te haya estado molestando y pregúntate, qué tan enojado, ansioso, estresado, deprimido o molesto estás en relación con este asunto, en una escala de cero a 10, donde cero es nada de intensidad y 10 es la máxima intensidad.

2. La afirmación para cada punto:

Empieza por dar golpecitos con los dedos de la mano derecha en el borde externo de la mano izquierda. Toma unas 3 respiraciones, e identifica de 1 a 10 qué tan intensa es la emoción.

Ahora, sigue dando golpecitos en el borde de la mano y repite tres veces cada frase.
A pesar de este miedo que tengo, yo me amo y me acepto completa y profundamente.
A pesar de este miedo que tengo, yo me amo y me acepto completa y profundamente.
A pesar de este miedo que tengo, yo me amo y me acepto completa y profundamente.

Ahora pasa con los golpecitos a la coronilla, y repite:
Cada vez acepto y me permito sentir más claramente este miedo
Cada vez acepto y me permito sentir más claramente este miedo.
Cada vez acepto y me permito sentir más claramente este miedo.

Ahora, pasa los golpecitos encima de las cejas, y repite:
Comprendo mi miedo y me permito liberarme de él.
Comprendo mi miedo y me permito liberarme de él.
Comprendo mi miedo y me permito liberarme de él.

En la parte externa de la cuenca de los ojos:
Porque sé que puedo confiar y estar seguro en este momento.
Porque sé que puedo confiar y estar seguro en este momento.
Porque sé que puedo confiar y estar seguro en este momento.

Debajo de los ojos:
Libero cualquier experiencia pasada que me lleva a sentir este miedo
Libero cualquier experiencia pasada que me lleva a sentir este miedo
Libero cualquier experiencia pasada que me lleva a sentir este miedo

Debajo de la nariz.
y suelto cualquier carga emocional que pueda seguir pesando en mí

y suelto cualquier carga emocional que pueda seguir pesando en mí
y suelto cualquier carga emocional que pueda seguir pesando en mí

Debajo de la boca:

Sabiendo que en este momento estoy libre de peligro o amenaza real.

Sabiendo que en este momento estoy libre de peligro o amenaza real.

Sabiendo que en este momento estoy libre de peligro o amenaza real.

Debajo de las clavículas:

y elijo volver a este presente, donde puedo estar en calma y confianza.

y elijo volver a este presente, donde puedo estar en calma y confianza.

y elijo volver a este presente, donde puedo estar en calma y confianza.

En las costillas:

Me libero de cualquier emoción que me hace sentir cualquier cosa distinta a la seguridad.

Me libero de cualquier emoción que me hace sentir cualquier cosa distinta a la seguridad.

Me libero de cualquier emoción que me hace sentir cualquier cosa distinta a la seguridad.

En abrazo de la mariposa, respira profundamente y repite:

Me permito sentirme seguro y en paz, aquí y ahora.

Me permito sentirme seguro y en paz, aquí y ahora.

Me permito sentirme seguro y en paz, aquí y ahora.

vuelve a golpear el borde externo de la mano izquierda y vuelve a medir la intensidad de la emoción y repite:

Estoy seguro en mi cuerpo.

Estoy seguro en mi cuerpo.

Estoy seguro en mi cuerpo.

USOS Y BENEFICIOS: Regular sistema nervioso, calmar la mente, regular y liberar emociones.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna conocida.

6. ESCANEEO CORPORAL

Pídale al practicante o practicantes que se sienten en una silla, lo más cómodamente posible. Indíqueles que van a realizar un escaneo corporal, y póngales el audio o

lea las siguientes instrucciones, con voz suave y música relajante de fondo: **tener música de fondo y usar antifaz para cubrir los ojos.**

Interiorización:

Prepárate para realizar este escáner corporal, donde vamos a relajarnos. Esta es una práctica de relajación profunda. Relajación física, mental y emocional. Siéntate, con la espalda erguida, bien puesta en el espaldar de la silla; las piernas separadas y los pies bien puestos en la tierra.

Los brazos están separados del torso, con las manos mirando hacia arriba. La cabeza alineada con la columna y la barbilla mirando suavemente hacia abajo. Asegúrate de que nada te apriete o incomode. Realiza los ajustes que necesites para sentirte cómodo. Esta es una práctica relajación, pero no es un espacio para dormir, sino estar atento durante la práctica. Repítete a tí mismo: voy a permanecer plenamente consciente todo el tiempo.

Cierra tus ojos y comienza a contraer y relajar cada parte del cuerpo. Contrae tus pies y piernas. Relájalas.

Ahora contrae tu abdomen, glúteos y genitales. Exhala y relájalos.

Contrae tu pecho, brazos y manos. Suéltalos y relájate.

Contrae cuello y cara. relájalos.

Sin cambiarla, simplemente observa la respiración entrando y saliendo del cuerpo. Comienza a relajar tu cuerpo. Relaja los puntos de contacto del cuerpo con el piso. Relaja los puntos de contacto con el aire.

Rotación de la consciencia.

Ahora, vamos a ir a un viaje por diferentes partes del cuerpo. Ahora ancle su atención a mi voz, para ir a un viaje por diferentes partes del cuerpo. Cuando yo nombre una parte del cuerpo, usted la va a sentir, recorrer y relajar sin moverla.

Lleve su atención al pulgar de la mano derecha, al dedo índice, corazón, anular y meñique. Sienta, recorra y relaje la palma de la mano derecha. El dorso de la mano derecha. La muñeca, el antebrazo, el codo, el brazo, el costado, la cintura, la cadera derecha, el muslo, la rodilla, la pantorrilla, el tobillo y el talón. Sienta recorra y relaje la planta del pie derecho, el empeine, el dedo gordo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto y el quinto. Sienta, recorra y relaje todo el costado derecho del cuerpo al tiempo.(esperar 10 segundos a que los practicantes sientan la instrucción).

Ahora, compare las sensaciones entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo. compare las sensaciones entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo. Y

ahora, pase al lado izquierdo para equilibrarlo. Sienta, recorra y relaje el dedo pulgar de la mano izquierda. El dedo índice, corazón, anular y el meñique. Sienta, recorra y relaje la palma de la mano izquierda, el dorso de la mano, la muñeca, el antebrazo, el codo, el brazo, la axila. Todo el costado izquierdo, la cintura, la cadera, el muslo, la rodilla, la pantorrilla, el tobillo y el talón. Sienta, recorra y relaje la planta del pie, el empeine, el dedo gordo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto y el quinto. Sienta, recorra y relaje todo el costado izquierdo al tiempo. Y ahora pase su atención a la parte posterior del cuerpo. Sienta, recorra y relaje la parte posterior de la cabeza, la nuca, los omóplatos, la parte alta de la espalda, parte media, parte baja. Las nalgas, la parte trasera de los muslos, las pantorrillas y los talones.

Ahora relaje la parte frontal de su cuerpo. El tope de la cabeza, la frente, la oreja derecha, la oreja izquierda, el ojo derecho, el ojo izquierdo. La fosa nasal derecha, la fosa nasal izquierda. El labio superior, el labio inferior, toda la boca al tiempo. La mandíbula, la lengua, el paladar y los dientes. Toda la garganta, la clavícula derecha, la clavícula izquierda. El pectoral derecho, el pectoral izquierdo. la parte superior del abdomen, la parte media y el bajo vientre.

Sienta, recorra y relaje ahora la parte superior de los muslos, las rodillas, las espinillas y los diez dedos de los pies. Relaje todo su cuerpo. Todo su cuerpo está relajado.

Conciencia de la respiración: Conteo 11-1; conciencia en abdomen.

Ahora, observe la inhalación. Cuando inhala, el abdomen se eleva, el pecho se expande, y retenga el aire. Cuando exhale, el abdomen baja y el pecho se contrae. Muy despacio, Inhale y exhale, haciendo consciencia del abdomen, que sube y baja. (esperar 2 o tres respiraciones).

Ahora, puedes añadirle un conteo a la respiración, contando mentalmente: Cuando el aire entra, 11, cuando el aire entra, 11. Cuando el aire entra 10, cuando el aire sale, 10; Cuando el aire entra 9, cuando el aire sale, 9; Cuando el aire entra, 8, cuando el aire sale, 8. Cuando el aire entra, 7 y cuando el aire sale, 7. Cuando el aire entra, 6 y cuando el aire sale, 6. Siga con el conteo de 5 hasta 1. *Si la mente se va o pierde la cuenta, vuelva a 11, recordando que lo importante no es llegar a 1, sino mantener la mente presente y atenta. (respire usted con ellos, para saber cuándo retomar la narración).*

Ahora, trae la atención de nuevo a tu cuerpo. Siente los puntos de contacto del cuerpo con el piso. La temperatura del aire que roza las partes expuestas del cuerpo. Pon la atención en los sonidos que hay en el espacio. Nómbralos uno a uno mentalmente. La relajación ha terminado. Trae la atención a los dedos de las manos y los pies. Muévelos lentamente. Mueve muñecas y tobillos en círculos. Lleva las manos por

encima de la cabeza, y estírate como si fuera la primera vez que tes levantas en el día. Frota palmas de las manos y llévalas a la cara. Regálale un masaje a tu cara. Abra y cierra la boca tres veces. Abre los ojos.

USOS Y BENEFICIOS: Relajar mente, cuerpo y emoción. Activar y entrenar la interocepción. Mejora el sueño. fortalece la capacidad de mantener la mente en el presente.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna conocida.



Recursos sobre salud mental:



Páginas web:



<https://literalmente.saludcapital.gov.co/>

Página de la Secretaría de Salud de Bogotá, encuentras recursos para cuidar de tu salud mental,

<https://hablalo.com.co/regulate>

Página en donde encuentras recursos para vivir y manejar tus emociones

<https://www.javeriana.edu.co/enmental/>

Somos un equipo interdisciplinar compuesto por profesionales en salud mental de la Pontificia Universidad Javeriana. Estamos comprometidos con la salud mental y el bienestar de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Aquí encuentras recursos para niñas y niños, adolescentes, jóvenes, cuidadores y docentes para cuidar de la salud mental.

<https://www.unicef.org/colombia/abrazatu-mente>

Podcast:



En Mi Mente

Este es un podcast de Unicef dirigido a adolescentes y jóvenes

https://open.spotify.com/show/2CaPxwwpINofKDIMKUig79?si=xdnX_9MpQKaTbCfruUKabg

En la primera temporada encuentras capítulos cortos sobre estos temas (allí encuentras herramientas y estrategias): **1.** Hablemos de salud mental; **2.** Hábitos para cuidar tu salud mental; **3.** Fomentar vínculos saludables; **4.** Herramientas para manejar el estrés; **5.** Hablar con los seres queridos; **6.** Autocuidado en momentos estresantes; **7.** Formas de sobrellevar la ansiedad; **8.** Hacer frente al duelo y a la pérdida. En la segunda temporada encuentras ejercicios prácticos para temas como Hablarte con amabilidad; estar presente; poner los pies en la tierra, entre otros.





Líneas nacionales y departamentales para “conectar”

Marcando desde el teléfono móvil o desde una línea fija en las siguientes líneas se puede encontrar el apoyo de un psicólogo:

Línea 125 o 123

En caso de una emergencia en salud mental puedes comunicarte con la Línea de Emergencias, donde profesionales estarán dispuestos durante las 24 horas para atender las solicitudes ciudadanas.

Debes decir que tienes una urgencia psicológica, te comunicarán con un psicólogo
24 horas / 7 días a la semana

Línea 141

ICBF: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Es una línea gratuita nacional que el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar pone a disposición de todo adulto o niño que necesite reportar una emergencia, hacer una denuncia o pedir orientación sobre casos de maltrato infantil, violencia sexual, acoso escolar, trabajo infantil o consumo de sustancias.

Línea 106

Línea de ayuda para situaciones de salud mental
24 horas / 7 días a la semana

Línea Salvavidas de la Fundación Sergio Urrego

Número: 3117668666

Línea de atención en crisis





Departamento del Chocó



Línea de apoyo a la salud mental de la Secretaría Departamental de Salud de Chocó

[Manit@vení contame](mailto:Manit@venícontame) 

Número: 3148907244

Se puede llamar los 7 días de la semana las 24 horas del día, es respondida por psicólogos, brindan primeros auxilios psicológicos y contención emocional, además realizan las remisiones necesarias para acceder a la atención profesional.

Este apoyo se brinda para todos los municipios de Chocó.

La Secretaría Departamental de Salud también brinda asistencia técnica a Alcaldías, Instituciones Educativas, Comisarias de Familia, y demás entidades sobre las **Rutas de Atención en Salud Mental -RIAS-**. Para solicitar esta asistencia se debe escribir un mensaje al correo saludmentalchoco8@gmail.com



Departamento de Arauca

Secretaría Departamental de Arauca

Línea de Atención Psicológica

Número: 3134240420

Centro de regulación de Urgencias

CRUE – Arauca

Al indicar que tienes una emergencia de salud mental te comunicarán con un psicólogo

Número: 3173532548

Hospital del Sarare – Saravena

Teléfonos: 3102429767 - 3203824122

Consulta externa de psicología ya sea individual o familiar



Bibliografía

Bibliografía de Salud Mental

American Psychological Association. (n.d.). *Understanding psychological abuse*. <https://www.apa.org>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: Penguin Books.

Colegio Colombiano de Psicólogos (Colpsic). (2021). *Guía de manejo de duelo por violencia de género*. <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/09/GUIA-MANEJO-DE-DUELOVF.pdf>

Educo. (n.d.). *Consejos para detectar si tu hijo sufre acoso*. <https://www.educo.org/blog/consejos-para-detectar-si-tu-hijo-sufre-acoso>

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Boston, MA: Beacon Press.

Hart, C. (2013). *High price: A neuroscientist's journey of self-discovery that challenges everything you know about drugs and society*. New York, NY: HarperCollins.

Healthy Children. (n.d.). *When children and teens self-harm*. <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/when-children-and-teens-self-harm.aspx>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (n.d.). *Espectro de las prácticas restaurativas*. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/espectro_de_las_practicas_restaurativas_0.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres (México). (n.d.). *Guía de prevención y atención de la violencia sexual*. <https://www.inmujeres.gob.mx>

Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Kaye, W. H. (2008). The neurobiology of eating disorders. In C. G. Fairburn & K. D. Brownell (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (2nd ed., pp. 191-196). New York, NY: Guilford Press.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication*. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

Mayo Clinic. (n.d.). *Drug addiction: Symptoms & causes*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

Mayo Clinic. (n.d.). *Self-injury: Symptoms & causes*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/self-injury/symptoms-causes/syc-20350950>

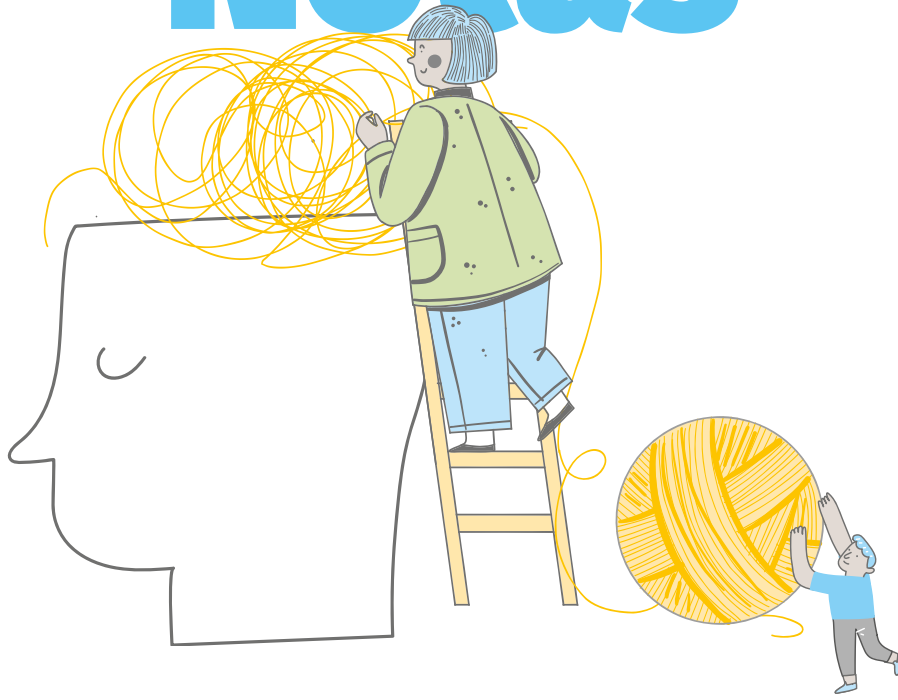
Ministerio de Justicia y del Derecho (Colombia). (n.d.). *Guía para la atención de víctimas de violencia intrafamiliar*. <https://www.minjusticia.gov.co>

Ministerio del Interior. (n.d.). *Violencia intrafamiliar*. https://comunal.mininterior.gov.co/Documentos/Bot%C3%B3n%20Oferta%20Institucional/VIF_Minjustia-Violencia%20Intrafamiliar.pdf

Naciones Unidas. (n.d.). *What is domestic abuse?* <https://www.un.org/es/coronavirus/what-is-domestic-abuse>

- National Center for Education Statistics (NCES). (2019). *Indicators of school crime and safety*. <https://nces.ed.gov/pubs2019/2019047.pdf>
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 173-176. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00142>
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: The role of self-regulation in depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 35(5), 651-663. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9364-4>
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC). (n.d.). *Signs of drug use*. <https://www.unodc.org/drugs/es/get-the-facts/signs-of-drug-use.html>
- Organización Mundial de la Salud. (n.d.). *Violence against women prevalence estimates*, 2018. <https://www.who.int>
- Ribeiro, J. D., & Joiner, T. E. (2009). Suicide and suicidal behavior. In R. L. C. T. J. E. Joiner (Ed.), *The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury* (pp. 9-20). New York, NY: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York, NY: Vintage Books.
- Smink, F. R. E., Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: A review. *Psychiatric Clinics of North America*, 35(2), 235-245. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2012.01.004>
- StopBullying.gov. (n.d.). *Señales de advertencia del acoso escolar*. <https://espanol.stopbullying.gov/acoso-escolar-mkis/se%C3%B1ales-de-advertencia>
- Volkow, N. D., & McLellan, A. T. (2016). Opioid abuse in chronic pain—misconceptions and mitigation strategies. *New England Journal of Medicine*, 374(13), 1253-1263. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1500904>
- ## Bibliografía de Comunicación Restaurativa
- Carrasquilla, T. J. (octubre de 2021). Círculos de diálogo restaurativos. Cali. https://www.academia.edu/123902206/C%C3%ADrculos_de_di%C3%A1logo_restaurativos_Tom%C3%A1s_Carrasquilla
- Carrasquilla, T. J. (2021). Comunicación restaurativa y diálogo horizontal. Bogotá, D.C., Colombia.
- O'Connell, T. W. (2010). *Restorative Practices Handbook for Teachers, Disciplinarians, and Administrators*. International Institute for Restorative Practices.
- Wachtel, T. (2013). *Definiendo qué es restaurativo*. IIRP.
- Wachtel, T. (2016). *Restorative Circles in Schools: Building Community and Enhancing Learning*. International Institute for Restorative Practices.
- Zehr, H. (2002). *The Little Book of Restorative Justice*. Good Books.

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



MANUAL DE **Salud Mental** Y **Apoyo Psicosocial** DE **Adolescentes y Jóvenes** -SMAPS-

Primera Ayuda Psicológica - Comunicación restaurativa - Estrategias Cuerpo Mente