4.

DEFENSA PERSONAL

Emocional

Programa de formación de defensoras, activistas y periodistas en autodefensa integral

Unidad 4. Defensa personal emocional

2021

Comando Colibrí

Coordinadora: Darinka Lejarazu

Metodología y contenido: Ana Carvajal Monroy

Diseño, ilustración y diagramación: Ana Carvajal Monroy

CC BY NC SA

4. Emocional

DEFENSA PERSONAL

Introducción

Autocuidado personal

Cartografía corpo-emocional

Autocuidado para acompañar

Actitud más que técnicas

Algunas recomendaciones

Primeros Auxilios Psicológicos

Escucha activa y comunicación empática

Técnicas ante crisis

Introducción

Para el Comando Colibrí la autodefensa feminista también pasa por la dimensión emocional, por lo que en esta unidad abordaremos algunas herramientas básicas de cuidado emocional en términos personales y colectivos. Desde una perspectiva amplia, vemos la autodefensa emocional como una apuesta por: el cuestionamiento y ruptura de los mandatos de género sobre la emocionalidad desde los cuales, por ejemplo, se condena en las mujeres expresiones de enojo o rabia, mientras se fomenta que vivamos con miedo, convirtiéndonos en víctimas perfectas; la reivindicación del autocuidado como un acto político central que requiere el conocimiento propio, la sanación de las experiencias de violencia y la atención integral de nuestras necesidades buscando nuestro bienestar cotidiano, pero también como una forma de cuidarnos y establecer límites personales al apoyar a otros; el cuidado de nuestros procesos y proyectos colectivos; construir colectivamente y socializar herramientas para la contención emocional y la puesta en práctica de primeros auxilios psicológicos como una necesidad transversal en nuestros caminos de lucha.

Auto-cuidado personal

Todas las acciones mediante las cuales cuidamos nuestro bienestar. Implica escucharnos, darnos tiempo y atención a nosotras mismas, pero sobre todo volvernos una prioridad en nuestra vida.

No todas tenemos las mismas necesidades, estas podrían ubicarse dentro de distintos ámbitos de autocuidado como: físico, emocional-afectivo, social, de descanso, espiritual, mental-intelectual, económico, entre otros. ¿Qué ámbitos de autocuidado son importantes en tu vida?

Te invitamos a hacer un planeador, donde ubiques esos ámbitos y alguna/s actividad/es diaria/s para atender cada uno. No importa que tan pequeñas parezcan estas acciones, son las semillas de tu propio jardín que poco a poco crecerá y florecerá, ¡lo importante es comenzar!.

Llevar un registro nos puede ayudar a no descuidar áreas centrales que aportan equilibrio y estabilidad en nuestra vida, evitando concentrar toda nuestra energía en una sola (como la laboral). Si atendemos diariamente cada ámbito de autocuidado, en caso de que algún área tambalee, las demás nos ayudarán a contenernos.

Cartografía corpo-emocional

Reconoce tu estado corpo-emocional e identifica las necesidades a atender.

1. Encuentra una cartulina o soporte de papel en el cual puedas acostarte y utiliza un marcador para hacer tu silueta, funcionará como un mapa de tu cuerpo. Agrégale alguna decoración o elemento que te haga pensar en ti.

2. Concéntrate unos minutos en sentir tu cuerpo y percibir en qué lugares sientes tristeza, puede ser de cualquier tipo o por cualquier motivo. Ubica esos puntos en el mapa. Otórgale a cada tristeza una forma y color. Repite estas indicaciones con la alegría y el enojo.

3. Dedícate a observar los puntos (de cualquiera de las emociones) que más te llama la atención. ¿Qué necesita cada uno de estos puntos para cuidarlos? Agrega alguna decoración gráfica, palabra o frase que simbolice una acción para atender su principal necesidad. ¡Recuerda! también necesitamos cuidar y alimentar de forma cotidiana emociones como la felicidad.

Materiales

Ten a la mano pinturas, pinceles, marcadores, lápices, colores, crayones o cualquier otro material que se te ocurra o al que tengas acceso.

Notas. 1) Si no es posible hacer la cartografía de tu tamaño, dibuja tu silueta en un soporte más pequeño. 2) Puedes hacer esta actividad de forma grupal pensando en el cuerpo colectivo. 3) Adecúa este ejercicio enfocándote en las emociones que necesites/n.

Autocuidado para acompañar

Podemos brindar apoyo emocional a otros sin ser psicoterapeutas. Ante esta diferencia, no buscamos diagnosticar ni ahondar en la profundidad del origen o el trasfondo emocional causante de la crisis. Queremos abrir lo menos posible, “no rascarle”, sino contener y acompañar lo que está evidenciando la persona en un momento de crisis o de emergencia. El objetivo es facilitar condiciones para que las personas tomen decisiones, las cuales promuevan su bienestar.

El autocuidado es fundamental previo, durante y posterior al acompañamiento emocional de otros:
Previo. Una acompaña desde cómo se encuentra en el presente, cómo estás tiende a incidir en cómo ves y tratas a la otra persona. Por esa razón, recomendamos estar atenta a los procesos emocionales personales y antes de ofrecer apoyo preguntarnos

¿en este momento puedo acompañar/contener a otra persona? Los procesos de acompañamiento pueden ser agotadores, necesitamos establecer límites sanos para nosotras mismas y para las otras personas. Seamos claras en las posibilidades reales de nuestro acompañamiento considerando las necesidades, capacidades y limitaciones propias y de la otra persona.

Durante. Las historias que escuche posiblemente detonaran historias propias. Escúchate y reconoce qué te produce escuchar su experiencia. Solo no profundices ni te quedes en tus recuerdos, entrena constantemente tu propia capacidad de contención emocional (con los ejercicios que presentamos a continuación) para poder seguir siendo el apoyo de la persona sin depositar en ella tus procesos.

Posterior. Es fundamental que después del acompañamiento busques el apoyo que tú necesitas para trabajar eso que ha sido evocado, por ejemplo, en un espacio de supervisión o terapia. También aplica cuando se trata de un grupo.

Ejercicio para volver al presente

Requiero estar arraigada en mi cuerpo y en el presente cuando escucho a quien acompaño para lograr soportarme y soportar a la otra persona, de manera que por un momento pueda soltar lo que está viviendo. Necesito no diluirme en su historia para ver su experiencia en perspectiva y poder seguir acompañando.

1. Ubícate cómodamente en un lugar seguro y, en lo posible, cierra los ojos
2. Dedica un momento a percibir tu respiración sin modificarla ni juzgarla; solo observar el ritmo de cada inhalación y exhalación.
3. Recorre tu cuerpo de los pies a la cabeza percibiendo cómo sientes cada parte y mueve esa parte del cuerpo siguiendo el movimiento y ritmo que necesita. No hay movimientos buenos ni malos, déjate llevar.
4. Dedícate unos minutos a mover libremente tu cuerpo.
5. Cuando estés lista vuelve al presente y abre los ojos

Ejercicio para soltar

1. Ubícate cómodamente en un lugar seguro y, en lo posible, cierra los ojos Percibe el ritmo de tu respiración
2. Imagina que tienes dentro de tu estómago un globo que se infla en cada inhalación y se desinfla en cada exhalación
3. Visualiza un espacio que te inspire tranquilidad, ¿cómo es ese espacio? ¿qué hay a tu alrededor?
4. Visualiza un río, dedica un momento a observar el movimiento del agua y permite que el río se lleve todo lo que no quieres cargar. Desprende de tu ser cualquier emoción, imagen o recuerdo que quieras soltar
5. Cuando estés lista vuelve al presente y abre los ojos
6. Inhala (de forma conjunta si estás en un grupo) y exhala lo que necesitas soltar pronunciando una vocal y moviendo tu cuerpo. Anímate a sacar tu voz, a gritar si lo necesitas y moverte con fuerza para descargar toda la emoción que buscas soltar. Repite este paso con cada vocal.
7. Cierra abrazándote y agradeciéndote por permitirte sentirte, sostenerte y cuidarte.

Actitud más que técnicas

Gran parte de las herramientas para la contención, el acompañamiento y los primeros auxilios emocionales consisten en actitudes. Una adecuada disposición frente a la otra persona permitirá que se sienta en un ambiente de seguridad y estabilidad que facilite su capacidad para regularse emocionalmente y tomar sus propias decisiones.

Comunicación verbal y no verbal. Revisa constantemente qué comunicas frente al otro, con tu actitud, tu cuerpo, tus palabras, la distancia que tienes... Procura también estar atenta al lenguaje corporal de la otra persona, te permitirá tener más información sobre cómo está.

Escúchate y siéntete. Procura encontrar el equilibrio entre no anularte pero tampoco ubicar el foco total en ti. Si sientes lo que te evoca la otra persona es posible que puedas: aproximarte a su emocionalidad, obtener información sobre la situación desde la

intuición, reconocer lo que debes trabajar en ti o identificar tus propios límites frente al acompañamiento. Sin embargo, reconocer cómo te sientes en el proceso no implica que te vuelvas protagonista, en el momento de una contención emocional debemos priorizar la expresión y el acompañamiento del otro.

El apoyo emocional es importante y suficiente. No tenemos que buscar necesariamente generar otro tipo de ayuda. Con tu cuerpo y disposición puedes ayudar a sostener emocionalmente a la persona, aportándole la seguridad y soporte necesarios para que tome las decisiones que necesita.

Cuida las expectativas. No te comprometas con acciones que no podrás cumplir ni intentes abarcar más de lo que puedes asumir.

No somos la autoridad. No te conduzcas como experta ni desde tecnicismos. La actitud del no

saber te permite acercarte a cómo vive la persona lo que le ha sucedido/le está sucediendo y lo que significa para ella. Nadie conoce y entiende mejor su experiencia que la propia persona, no es una víctima. Confía en el conocimiento y la capacidad de acción de la otra persona.

No impongas tu opinión ni tus necesidades. No condiciones a la persona desde tu juicio y tu propia experiencia. Pregunta sus necesidades. Procura que toda la información que salga de ti sea en función de la utilidad que representa para el otro.

Algunas recomendaciones

NO HACER	SÍ HACER
Mirar hacia otro lado o al celular cuando nos están hablando	Contacto visual, mirar a la cara y a los ojos. Revisar qué le decimos con nuestro lenguaje corporal.
Aparentar que entendí cuando en realidad me distraje	Es preferible contarle que te distrajiste y en qué punto te quedaste. Si sueles distraerte ten a la mano algo que te ayude a enfocarte.
Ante expresiones corporales de crisis, decir: “tranquila, no pasa nada”	Reconocer y validar cómo se siente sin minimizarlo. Puedes decir, por ejemplo, “me parece que eres muy valiente al contármelo”
Asumir que lo que necesita es contacto físico	La cercanía y el contacto físico depende de la confianza y los límites que nos marca la otra persona. Pregunta antes, por ejemplo, “¿necesitas un abrazo?”
Anticipar, porque eres experta en x tema, que siempre se replica determinado ciclo o reacción	Aceptar que no todas las personas reaccionan igual ante determinada experiencia, no hay un perfil único, depende, por ejemplo, de cómo se vive subjetivamente.

NO HACER	SÍ HACER
Juzgar, darle mi opinión de lo que creo que hizo mal. Imponer una forma de ver.	Ten respeto por sus ideas y decisiones, no todas las personan tienen que actuar como nosotras creemos adecuado. No busques cambiar su paradigma
Aferrarte a un reflejo que te dijeron que es equivocado: “no, yo creo que lo que sientes es x emoción”	No es un problema hacer un reflejo equivocado, suéltalo y quédate con lo que la persona te dice que siente o que ocurrió.
Centrarte en lo que tú crees que la persona necesita. Armar todo un plan sin saber lo que la persona quiere	Pregunta y escucha sus necesidades y evita tomar decisiones por la persona (¡ni siquiera bajo la bandera del feminismo!). Diferencia entre tu necesidad y la necesidad de la otra persona. Por ejemplo, cuestiónate para qué preguntas determinada información ¿es por tu curiosidad o porque le sirve a la persona?
Asumir que está en nuestras manos salvar a la persona	Reconoce las posibilidades y limitaciones de tu acompañamiento. De ser necesario, canaliza a la persona con alguien especialista.

Primeros Auxilios Psicológicos

INTERVENCIÓN EN CRISIS DE PRIMERA INSTANCIA

Emergencia psicológica: desestabilización de la persona que dificulta su respuesta y acción habitual. Se presenta apróx. 6 horas después de evento perturbador.

- Capacitación no requiere formación como psicóloga
- Atención inmediata tras situación crítica
- Una sesión de ≠ duración con seguimiento

OBJETIVOS

- Soportar/ apoyar emocionalmente
- Reducir peligro de muerte o factores de riesgo
- Canalizar con redes especializadas y de apoyo
- Atender necesidades básicas
- Evaluar necesidades y preocupaciones inmediatas

Componentes del PAP

1

ESTABLECER CONTACTO

Escuchar hechos y sentimientos

2

EXAMINAR DIMENSIONES DEL PROBLEMA

Jerarquizar necesidades prioritarias

Revisa: pasado inmediato, presente y futuro (dificultades, fortalezas y debilidades)

3

EXPLORA SOLUCIONES POSIBLES

Inmediatas y posteriores

Identifica: acciones previas, alternativas y obstáculos

4

APOYO EN EJECUCIÓN DE ACCIÓN CONCRETA

La mejor ante la situación analizada

Considerar actitud adecuada: facilitadora o directiva, según posibilidades

5

SEGUIMIENTO

Observar el progreso de propósitos

Establecer procedimiento de contacto

Escucha activa y comunicación empática

La escucha está en el centro del acompañamiento emocional, tanto en procesos de contención emocional como ante primeros auxilios psicológicos. Procura comprender su experiencia tal como la persona la experimenta, la interpreta y la siente, desde sus marcos de referencia, los significados subjetivos y el impacto de los hechos en su vida.

No solo es necesario sentir empatía ante la otra persona sino comunicarle empatía, de forma clara y entendible. El objetivo es encontrar recursos para comunicarle tu comprensión y entendimiento de su experiencia en sus propios términos; comunicarle que le prestamos atención y que somos comprensivas

frente a su experiencia. Por ejemplo, algunos sonidos o expresiones corporales pueden hacer sentir a la otra persona que seguimos lo que nos cuenta y que nos conectamos con su experiencia. Alguna técnicas psicoterapéuticas pueden ser de utilidad para la comprensión, de ambas partes, de la experiencia y vivencia emocional de la persona que se está acompañando:

Reflejo de contenido. Busca resumir el mensaje principal comunicado por la otra persona, como una forma de devolverle qué comprendí de su experiencia. Además de señalar los elementos significativos invita a continuar la comunicación. Ejemplo: "Escucho/ comprendo entonces que tal cosa pasó....", "de lo que me cuentas entiendo que x cosa...."

Reflejo de sentimientos. Es una forma de incentivar que se tome conciencia de los sentimientos, actitudes o intenciones que están implícitos en lo que la persona comunica para ampliar el sentido emocional

sobre la situación cuando esto no se enuncia. Así, cuando la persona no expresa explícitamente los sentimientos o emociones que le produce lo que está contándonos, buscamos facilitar su propio cuestionamiento frente a cómo se siente con lo que ha ocurrido y la identificación de emociones no nombradas. ¡Recuerda! Un reflejo es siempre una percepción propia que debemos confirmar, nunca una imposición. Ejemplo: “cuando te escucho imagino que te sientes ... angustiada/indignada/molesta... ¿Es así?”

Técnicas ante crisis

DISTRACCIÓN COGNITIVA

Busca ocupar la mente en otra situación, cambiar nuestro foco de atención, para disminuir el bloqueo/desborde/ansiedad. Duración de la dinámica 5-10 minutos, si se llega a agotar una indicación, inventa una nueva. Recuerda improvisar con lo que tengas a la mano.

Solicita a la persona que se esfuerce por seguir tus indicaciones e indícale que te ayude a:

A Nombrar/contar objetos puntuales a su alrededor o que pueda recordar con facilidad.

"Cuántos coches pasan de color azul", "objetos de color negro", "personas que pasan a su alrededor", "objetos que observa a su alrededor", "objetos amarillos en su casa".

B Recordar una situación que no tenga nada que ver con lo que está viviendo.

Si conoces a la persona, "¿te acuerdas cuando fuimos a x, cuéntame qué hicimos?". Si no conoces a la persona, "cuéntame qué comiste ayer".

RESPIRACIÓN NASAL ALTERNA

Permite tranquilizar el sistema nervioso

Modalidad A

1. Tapar el orificio derecho de la nariz, inhala y exhala por la fosa nasal izquierda.
2. Repite el proceso tapando la fosa nasal izquierda.

Modalidad B

1. Tapa tu fosa nasal derecha con el dedo índice e inhala por la fosa izquierda.

2. Ahora tapa tu fosa nasal izquierda y exhala por la fosa derecha.

Repite el paso 1 y 2, ahora inicia tapando tu fosa nasal izquierda.

.

En cualquier modalidad, después de algunas repeticiones incrementa poco a poco la duración de cada respiración, en lo posible, haciendo que la exhalación dure más que la inhalación

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

El objetivo es volver más lenta la respiración y el ritmo cardiaco, al tiempo que reducir la tensión muscular, la ansiedad y el dolor.

1. Ponte en una posición cómoda de pie, sentada o acostada.
2. Ubica una mano en tu estómago mientras te concentras en tu respiración y en los cambios que tiene tu abdomen con cada inhalación y exhalación.
3. Inhala por la nariz de 3 a 5 segundos mientras permites que tu estómago sube. Exhala por la boca de 3 a 5 segundos mientras permites que tu estómago baje. Realiza 3 repeticiones.
4. Inhala por la nariz por 3 segundos, contén la respiración por 4 segundos y exhala por 5 segundos. Puedes aumentar el tiempo, manteniendo más larga la exhalación (Ej: 5,6,7). Realiza 4-5 repeticiones o hasta que lo sientas necesario.

COMANDO COLIBRÍ

Programa de formación de defensoras, activistas y periodistas en autodefensa integral

2021