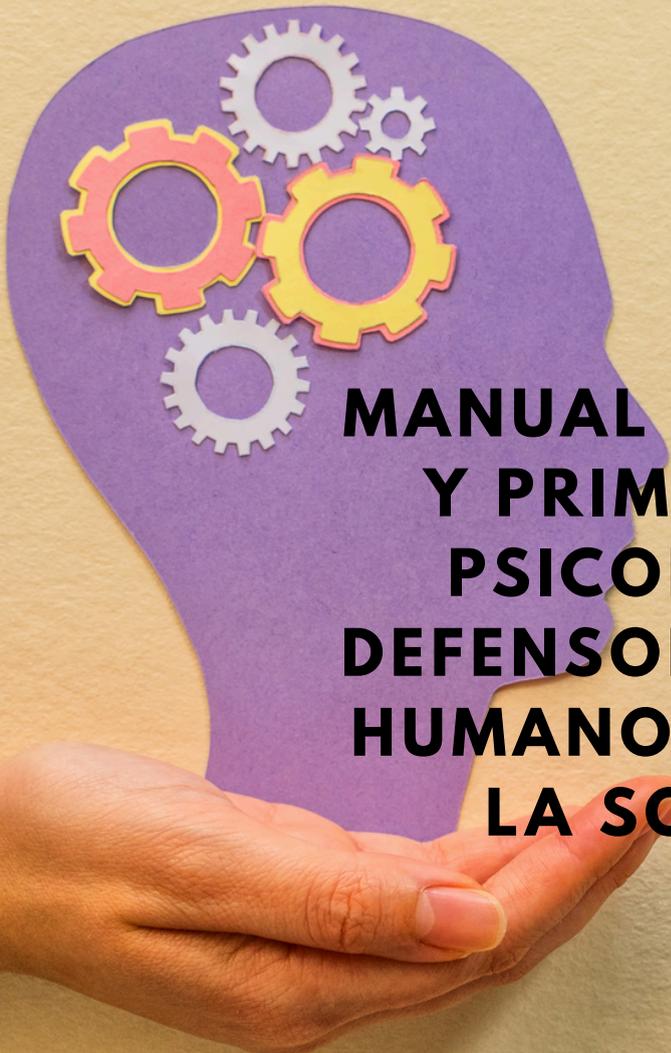




Movimiento
Vinotinto



**MANUAL DE AUTOCUIDADO
Y PRIMEROS AUXILIOS
PSICOLÓGICOS PARA
DEFENSORES DE DERECHOS
HUMANOS Y MIEMBROS DE
LA SOCIEDAD CIVIL**

POR

MOVIMIENTO VINOTINTO

www.movimientovinotinto.com

ÍNDICE

1. Introducción. -----	Página 1
- 1.1 Objetivo del manual. -----	Página 2
- 1.2 Importancia de los primeros auxilios psicológicos. -----	Página 2
- 1.3 Público objetivo. -----	Página 2
2. Contexto y necesidad. -----	Página 5
- 2.1 Situación de los derechos humanos en Venezuela.-----	Página 5
- 2.2 Impacto psicológico del trabajo en derechos humanos-----	Página 5
- 2.3 Vulnerabilidades específicas de los defensores y la sociedad civil. ----	Página 6
3. Fundamentos de Primeros Auxilios Psicológicos. -----	Página 9
- 3.1 Definición de primeros auxilios psicológicos. -----	Página 9
- 3.2 Principios básicos. -----	Página 9
- 3.3 Diferencia entre primeros auxilios psicológicos y terapia. -----	Página 9
4. Estrategias de primeros auxilios psicológicos. -----	Página 10
- 4.1 Escucha activa. -----	Página 10
- 4.2 Validación emocional. -----	Página 10
- 4.3 Técnicas de relajación. -----	Página 10
- 4.4 Gestión adecuada del problema y de las crisis inmediatas. -----	Página 10
5. Identificación de necesidades. -----	Página 12
- 5.1 Signos de angustia emocional. -----	Página 12
- 5.2 Evaluación de riesgos. -----	Página 12
- 5.3 Uso de herramientas de autoevaluación. -----	Página 13
6. Intervenciones prácticas. -----	Página 13
- 6.1 Contacto inicial con la persona afectada. -----	Página 14
- 6.2 Establecer un entorno de apoyo. -----	Página 14
- 6.3 Comunicación efectiva. -----	Página 15
- 6.4 Derivación a servicios especializados. -----	Página 15
7. Autocuidado para defensores de derechos humanos. -----	Página 16
- 7.1 Estrategias de autocuidado. -----	Página 16
- 7.2 Prevención del desgaste y traumatismos. -----	Página 17
- 7.3 Recursos disponibles. -----	Página 17

ÍNDICE

8. Contexto sobre los desafíos que se plantean a los miembros de la sociedad civil en materia de autocuidado en salud mental. -----	Página 19
- 8.1 Resultados de los ejercicios grupales en los estados Lara y Yaracuy. -----	Página 19
- 8.2 Análisis de las intervenciones individuales de miembros de la sociedad civil en los estados Lara y Yaracuy. -----	Página 34
- 8.3 Principales técnicas utilizadas por diferentes actores para afectar la salud mental de miembros de la sociedad civil venezolana. -----	Página 36
9. Conclusiones y recomendaciones. -----	Página 37
- 9.1 Reflexiones finales. -----	Página 37
-9.2. Recomendaciones -----	Página 38
10. Anexos. -----	Página 40
- 10.1 Bibliografía. -----	Página 40
11. Glosario de términos clave. -----	Página 42

INTRODUCCIÓN

Este manual de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), es el resultado de un proyecto llevado a cabo entre agosto y diciembre de 2024 en Venezuela, en un contexto crítico marcado por la denominada "Operación Tun Tun"; la cual fue implementada por el Ejecutivo Nacional, donde se ejecutaron acciones lesivas de derechos, dirigidas a reprimir las opiniones críticas de la sociedad civil.

La "Operación Tun Tun" no solo ha sido un ataque en contra de instituciones y ciudadanos, sino que ha generado un ambiente de miedo y represión, afectando de manera particular a miembros de la sociedad civil, entre ellos defensores de derechos humanos, periodistas, líderes sindicales y quienes fungieron como monitores electorales. Estos grupos, fundamentales para la defensa de las libertades y derechos esenciales, se han visto expuestos a un intenso acoso psicológico que busca silenciar sus voces y deslegitimar sus esfuerzos por un cambio social y político.

En este contexto, se convirtió en una necesidad urgente la implementación de estrategias de apoyo emocional que permitieran mitigar el impacto psicológico y el gasto emocional de estas agresiones. En este sentido, proporcionar estrategias, técnicas prácticas y accesibles para aquellos que se encuentran en la primera línea de defensa de los derechos humanos, así como para sus colegas, familiares y cualquier persona involucrada en esta área.

A través de este recurso, se espera empoderar a los defensores de derechos humanos, brindándoles no solo técnicas de cuidado emocional, sino también un espacio para la reflexión y la solidaridad en tiempos de adversidad. A medida que avanzamos, es vital recordar que el bienestar emocional de cada individuo es clave para mantener la resiliencia y el trabajo en favor del respeto a los derechos fundamentales de todos los ciudadanos.

OBJETIVO DEL MANUAL

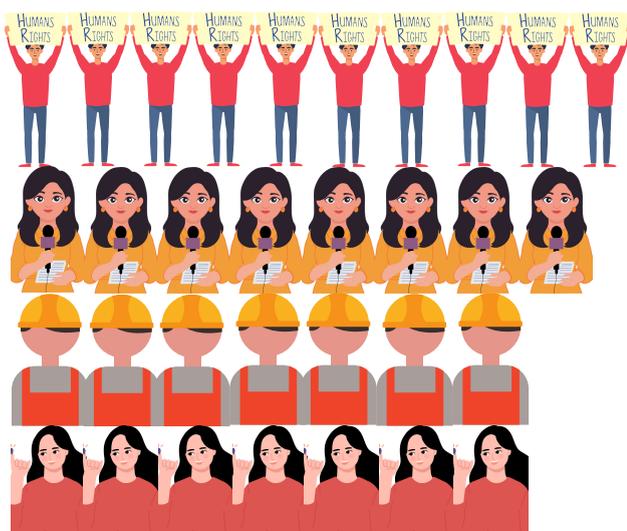
1.1 Objetivo del manual.

El objetivo principal de este manual es proporcionar herramientas y estrategias de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), ajustadas a los individuos afectados por el hostigamiento estatal en Venezuela, con el objeto de mitigar los efectos del trauma psicológico y emocional. En un contexto donde el gobierno ejerce un control opresor y utiliza el terror psicológico como medio de represión, este manual busca equipar a los defensores de derechos humanos, periodistas, líderes sindicales y monitores electorales con habilidades prácticas que les ayuden a cuidar su bienestar emocional y el de quienes los rodean.

1.2 Importancia del manual.

La importancia de este manual reside en su papel como recurso vital en un entorno marcado por el terrorismo de Estado y la represión sistemática. En un país donde se persigue a la disidencia y quienes se enfrentan al poder sufren ataques psicológicos, contar con un manual que ofrezca estrategias de contención y validación que promuevan el autocuidado y el apoyo emocional se vuelve esencial. Este recurso no solo proporciona alivio y minimiza la tensión emocional, sino que también busca concienciar sobre la salud mental como un aspecto fundamental en la lucha por los derechos humanos.

1.3 Público objetivo



**DEFENSORES DE LOS
DERECHOS HUMANOS**

PERIODISTAS

LÍDERES SINDICALES

**OBSERVADORES
ELECTORALES**

OBJETIVO DEL MANUAL

Regiones donde se realizó

Estudio a miembros de las OSC



El estudio se realizó en dos regiones que, a pesar de ser estados vecinos, presentan realidades completamente diferentes: los estados de Lara y Yaracuy. El desarrollo de los acontecimientos durante este período, agosto o diciembre de 2024.

Los indicadores que denotan la alteración en la salud emocional de los participantes, miembros de organizaciones de la sociedad civil, hacen entrever una eventual consecuencia de la política estatal de hostigamiento psicológico, en la capacidad de acción de algunos miembros específicos de los sectores escogidos como población muestra.

OBJETIVO DEL MANUAL

Tiempo de ejecución

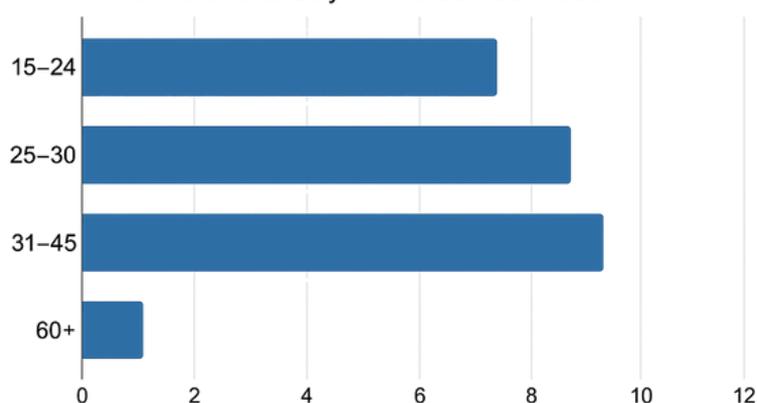
El estudio se realizó entre agosto y diciembre de 2024, durante el desarrollo de la llamada Operación TUN TUN en Venezuela.



Rango de edad: La mayor concentración de participantes se encuentra entre los 31 y los 45 años (10 personas), seguida del grupo de edad de 25 a 30 años (9 personas). Esto sugiere que el público objetivo del proyecto (defensores de derechos humanos, periodistas, líderes sindicales y observadores electorales) está compuesto principalmente por jóvenes adultos con experiencia que participan activamente en el ámbito laboral y social. El menor número de participantes se encuentra en los grupos de edad extremos, especialmente en los mayores de 60 años (1 persona) y los jóvenes de 15 a 24 años (5 personas).

EDAD DE LOS PARTICIPANTES EN EL PROYECTO

Defensores de derechos humanos, periodistas
líderes sindicales y monitores electorales



CONTEXTO Y NECESIDAD

2. Contexto y necesidad

2.1 Situación de Derechos Humanos en Venezuela en 2024

En 2024, la situación de derechos humanos en Venezuela se ha deteriorado aún más, especialmente después del fraudulento proceso electoral del 28 de julio, donde la voluntad del pueblo fue claramente ignorada. Tras las elecciones, se intensificó la represión bajo la denominada "Operación Tun Tun", una ola de persecución masiva contra opositores políticos, activistas y ciudadanos que manifiestan su disidencia. Esta operación no solo ha implicado detenciones arbitrarias, sino también el uso de torturas físicas y amenazas psicológicas sistemáticas, creando un clima de miedo que ha sometido a la población a un estado constante de angustia, ansiedad y desesperanza. En este contexto, la garantía para el ejercicio de los derechos humanos es prácticamente inexistente y la criminalización de la protesta y la disidencia se ha vuelto la norma, llevando a la sociedad a una parálisis colectiva frente a la tiranía e incrementado el síndrome de desesperanza aprendida.

2.2 Impacto psicológico del trabajo en derechos humanos

El trabajo en derechos humanos en un entorno tan hostil genera un impacto emocional significativo en quienes lo llevan a cabo. Los defensores de derechos humanos enfrentan constantemente amenazas directas por parte de cuerpos de seguridad del Estado, quienes actúan bajo el respaldo de un marco legal represivo que incluye leyes como la "La ley para la regularización de las organizaciones no gubernamentales (ONG)", en Venezuela es denominada la Ley de Fiscalización, Regularización, Actuación y Financiamiento de las Organizaciones No Gubernamentales y Organizaciones Sociales sin Fines de Lucro. Publicada en la Gaceta Oficial Extraordinaria N° 6.855 el 15 de noviembre de 2024", diseñada para desmantelar la labor de las organizaciones que defienden derechos fundamentales. Este acoso institucional provoca un estrés adicional, contribuyendo a la sensación de impotencia y vulnerabilidad.

Muchos defensores experimentan síntomas de agotamiento, ansiedad, y en algunos casos, trastornos más severos, derivando en un deterioro de su salud mental. Además, al ser testigos de abusos y violaciones de derechos humanos, viven una carga emocional que puede llevar a la desensibilización o por el contrario, un proceso de estrés postraumático.

CONTEXTO Y NECESIDAD

2.3 Vulnerabilidades específicas de los defensores y la sociedad civil

Las vulnerabilidades psicológicas de los defensores de derechos humanos y los trabajadores de la sociedad civil son múltiples y diversas y generan una variedad de reacciones cognitivas, físicas y emocionales.

Estos son:



Confusión y desorientación



Dificultad en la toma de decisiones.



Problemas para dormir



Pensamientos desordenados.



Aislamiento / Evitación.



Preocupación por la situación



Dependencia



Pasividad / Culpabilidad



Problemas de concentración o de memoria



Preocupación por detalles insignificantes



Impulsividad



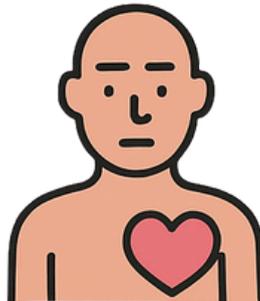
Conflictos familiares

CONTEXTO Y NECESIDAD

Los participantes expresaron diferentes tipos de reacciones, entre las que podemos mencionar:



Cansancio o fatiga



Frecuencia cardíaca rápida



Agresión física



Hiperventilación



Encogimiento de garganta



Hipersensibilidad a los estímulos sensoriales e hipervigilancia



Cambio en el apetito



Dolor en el pecho o el estómago.



Empeoramiento de enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión arterial.

CONTEXTO Y NECESIDAD

De igual forma, los participantes expresaron sentir diferentes tipos de reacciones emocionales, entre las que podemos mencionar:



Tristeza y
desesperanza



Irritabilidad, ira y
resentimiento.



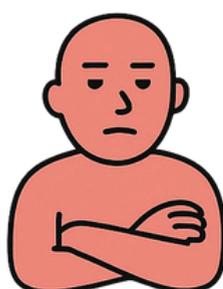
Miedo / Ansiedad



cambios de humor
impredecibles



Sensibilidad
emocional



Desesperación



distanciamiento
emocional



Baja autoestima /
Depresión

Comprender estas reacciones de vulnerabilidad es esencial para desarrollar estrategias eficaces de apoyo y autocuidado, que permitan a los defensores de los derechos humanos y a la sociedad civil continuar su labor crucial en un contexto cada vez más adverso.

FUNDAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

3. Fundamentos de Primeros Auxilios Psicológicos.

3.1. Definición de Primeros Auxilios Psicológicos.

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son una intervención breve de emergencia que se brinda a personas que han experimentado un evento estresante o traumático. Su objetivo es reducir el estrés inicial, brindar apoyo emocional y promover la adaptación. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los PAP son un conjunto de acciones diseñadas para ofrecer ayuda inmediata y práctica a quienes la necesitan, garantizando un entorno seguro y de apoyo.

3.2. Objetivos y principios básicos de los Primeros Auxilios Psicológicos.

Los objetivos que persiguen los PAP según Corral, E. & Gómez, F. (2009), son los siguientes:

- Brindar apoyo, ayudando a la persona a sentirse escuchada y comprendida, facilitando la expresión de sentimientos y la ventilación de emociones negativas como el miedo, la tristeza, la ansiedad o la ira.
- Reducir la mortalidad: entendiendo que el evento estresante puede llevar a situaciones violentas, como agresión hacia otros o hacia uno mismo; tomando acciones apropiadas para prevenirlo (desarrollando su red de apoyo informal, facilitando la hospitalización, etc.)

3.3 Diferencia entre Primeros Auxilios Psicológicos y terapia.

Aspecto	Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)	Terapia Psicológica
Objetivo	Brindar apoyo inmediato y práctico tras una situación estresante o crítica	Explorar y tratar problemas emocionales a largo plazo
Duración	Intervención breve: horas o días, en momentos críticos	Proceso continuo: semanas, meses o años, según cada persona
Formación	Puede ser ofrecido por personal capacitado, incluso sin ser profesionales clínicos	Requiere formación profesional especializada (psicólogos, psiquiatras, terapeutas licenciados)
Intervención	Se enfoca en reducir el malestar inmediato sin profundizar en experiencias pasadas	Profundiza en patrones, creencias, emociones y traumas que afectan la salud mental

ESTRATEGIAS DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

4. Estrategias de primeros auxilios psicológicos.

Las estrategias de primeros auxilios psicológicos son herramientas esenciales para brindar apoyo efectivo a las personas que han experimentado eventos traumáticos o estresantes.

4.1 Escucha activa.

Es un componente fundamental de los primeros auxilios psicológicos. Implica prestar plena atención a la persona que habla, no solo a sus palabras, sino también a su tono de voz, emociones y lenguaje corporal. Este paso puede durar entre 10 y 20 minutos. Saber cómo comunicarse con una persona angustiada, ansiosa o alterada es esencial; en este estado, la persona podría o no querer contar su historia. Escuchar esta historia puede ser de gran ayuda para calmar a la persona afectada, por lo que es fundamental darle espacio para que comparta espontáneamente lo que le sucede, pero sin presión.

4.2 Validación emocional.

La validación emocional es un proceso fundamental en la comunicación interpersonal y en diversas modalidades terapéuticas, especialmente la Terapia Dialéctica Conductual (TDC). Se refiere al reconocimiento y la aceptación de la experiencia emocional interna de otra persona (o de la propia), incluyendo sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, como comprensibles y válidos en un contexto determinado, sin juzgarlos, criticarlos ni intentar modificarlos de inmediato.

4.3 Técnicas de relajación.

Las técnicas de relajación son herramientas útiles para ayudar a las personas a reducir la ansiedad y el estrés inmediato. Este paso toma 10 minutos, aunque algunas personas pueden necesitar más tiempo. Cabe destacar que este y otros pasos pueden aplicarse cuando la persona desee recibirlos.

4.4 Gestión adecuada de crisis inmediata y centrada en los problemas.

La gestión adecuada centrada en el problema es definida por Canino (2019) como la estrategia donde “el individuo se propone afrontar la situación, buscando resolver el problema de forma lógica mediante el desarrollo de planes de acción, lo que permite gestionar las demandas internas y externas” (p.4).

ESTRATEGIAS DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Fases de una crisis:

I. Evento desencadenante: Ocurre un evento que se percibe como amenazante o abrumador, causando un estrés significativo en la persona. Respuestas como la conmoción o la negación.



II. Respuesta desorganizada: Se manifiestan comportamientos desorganizados que van desde el duelo hasta la ansiedad. Es un intento de reestablecer el sentido de la vida.



III. Explosión: Pérdida de control sobre emociones, pensamientos y conductas. Comportamiento inapropiado o destructivo.



IV. Estabilización: La persona comienza a aceptar la situación; sin embargo, al recordarla, se producen reacciones, aunque no tan extremas como en fases anteriores. La persona es vulnerable a volver a estallar.



ESTRATEGIAS DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

V. Adaptación: Se logra una reconciliación entre el evento y la realidad actual del individuo. Se toma el control de la situación y el individuo avanza hacia el futuro.



5. Identificación de necesidades

La identificación de necesidades es un paso crucial en el proceso de brindar apoyo psicológico. Implica reconocer y evaluar las emociones y situaciones de las personas para ofrecer la ayuda adecuada. Las subcategorías de este proceso se describen a continuación:

5.1. Signos de angustia emocional

Dimensión Observada	Señales Clave	Implicación Psicosocial	Intervención Recomendada
Cambios de Comportamiento	Aislamiento, irritabilidad, agresividad, apatía	Posible intento de desconexión o desbordamiento emocional.	Establecer espacios seguros, fomentar la expresión emocional, validar experiencias.
Alteraciones en el Sueño	Insomnio, pesadillas, hipersomnia	Trastornos del sueño reflejan desequilibrios emocionales o estrés acumulado.	Técnicas de relajación, higiene del sueño, acompañamiento emocional.
Cambios Físicos	Fatiga persistente, alteraciones de peso, dolores sin causa médica	El malestar emocional puede manifestarse en el cuerpo como carga física crónica.	Derivación médica, ejercicios de respiración y conexión cuerpo-emoción.
Expresiones Verbales de Angustia	"No puedo más", "Estoy perdiendo el control", "Me siento abrumado/a o desesperado/a"	Señales verbales de desborde emocional e indicios de riesgo psicosocial.	Escucha activa, contención afectiva, posible remisión a apoyo especializado.

5.2 Evaluación de Riesgos

La evaluación de riesgos implica determinar el nivel de peligro que enfrenta la persona, especialmente en situaciones de crisis. Esta evaluación puede incluir:

- Identificación de Pensamientos Suicidas: Preguntar directamente sobre pensamientos de autolesionarse o quitarse la vida. Es crucial abordar estos temas con sensibilidad y sin juzgar.

IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES

-5.3 Uso de herramientas de autoevaluación

Las herramientas de autoevaluación son recursos que permiten a las personas reflexionar sobre su bienestar emocional y mental. Estas herramientas pueden incluir:

Componente	Ejemplo / Herramienta	Propósito Principal	Aplicación Estratégica	Resultado Esperado
Cuestionarios de Estrés y Ansiedad	<i>Inventario de Ansiedad de Beck, Escala de Estrés Percibido</i>	Medir síntomas emocionales (ansiedad, estrés, depresión) de forma estructurada	Aplicación periódica para identificar niveles de malestar y riesgo psicosocial.	Conciencia temprana de desequilibrio emocional; base para intervención o prevención.
Diarios Emocionales	Registro diario escrito o digital de emociones, pensamientos y eventos	Detectar patrones, identificar detonantes emocionales y fortalecer la autorreflexión	Uso diario o semanal con preguntas guías que favorezcan la introspección y el reconocimiento emocional.	Mejora en el autoconocimiento, gestión emocional y reducción de reacciones impulsivas.
Aplicaciones de Bienestar	Aplicaciones como <i>Moodpath, Insight Timer, Headspace, Sanvello</i> , entre otras	Facilitar el monitoreo del estado de ánimo y promover prácticas de regulación emocional	Uso accesible y autónomo con funciones como alertas de ánimo, meditación guiada y ejercicios de relajación.	Mayor adherencia al autocuidado, autonomía emocional y reducción del estrés cotidiano.

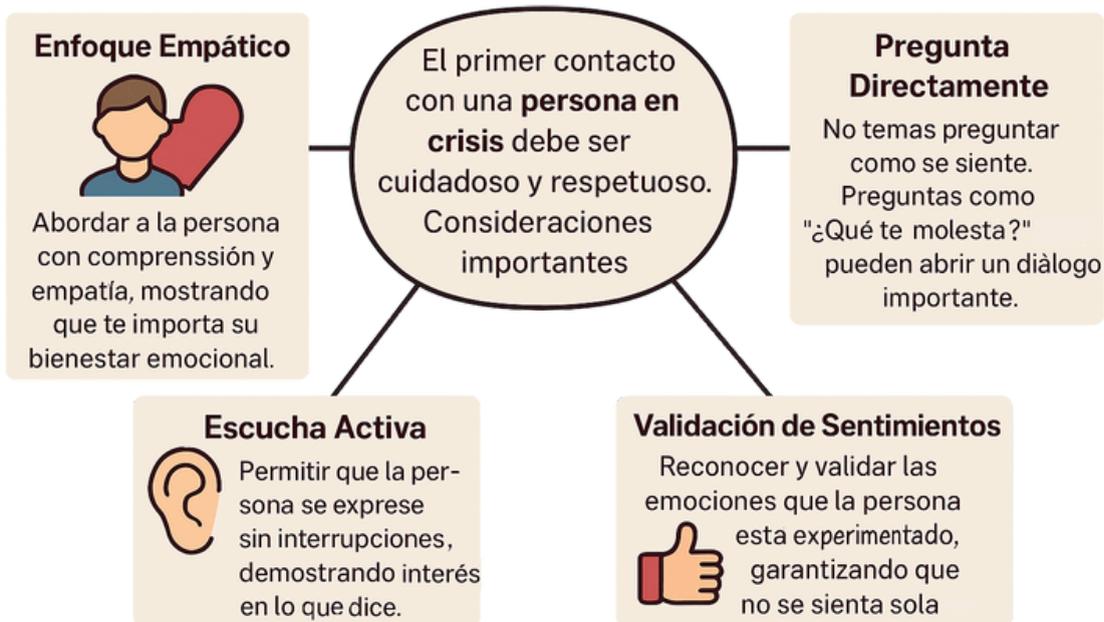
6. Intervenciones prácticas

Las intervenciones prácticas son cruciales para abordar las necesidades de una persona que atraviesa una crisis emocional o psicológica. Estas intervenciones deben ser sensibles y apropiadas para facilitar la recuperación y el bienestar de la persona. Cada subcategoría se detalla a continuación:

INTERVENCIONES PRÁCTICAS

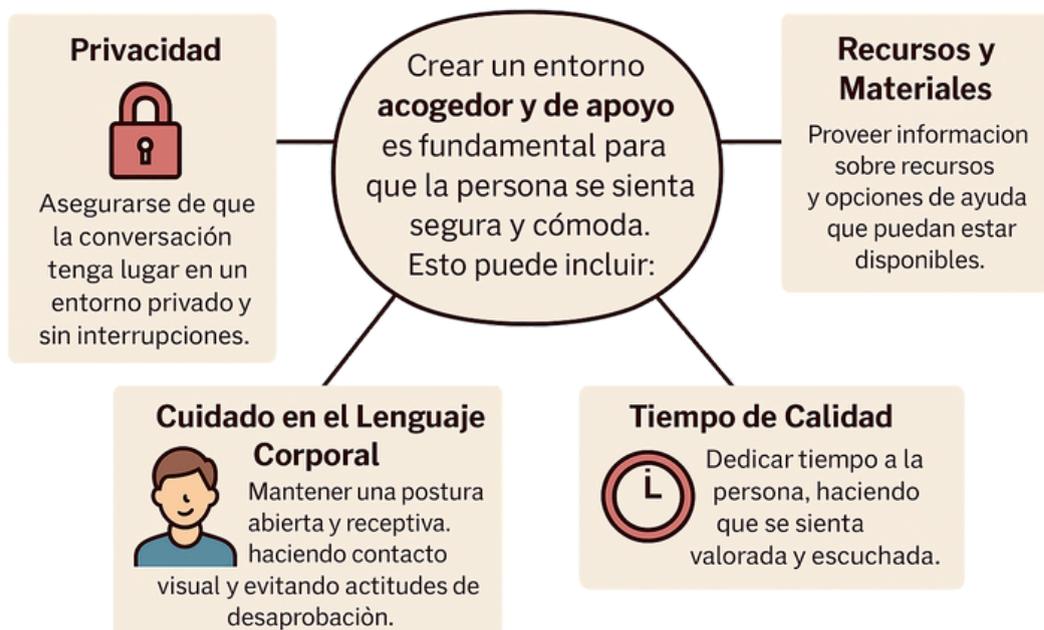
6.1 Contacto inicial con la persona afectada

El primer contacto con una persona en crisis debe ser cuidadoso y respetuoso. Consideraciones importantes:



6.2 Establecer un entorno de apoyo

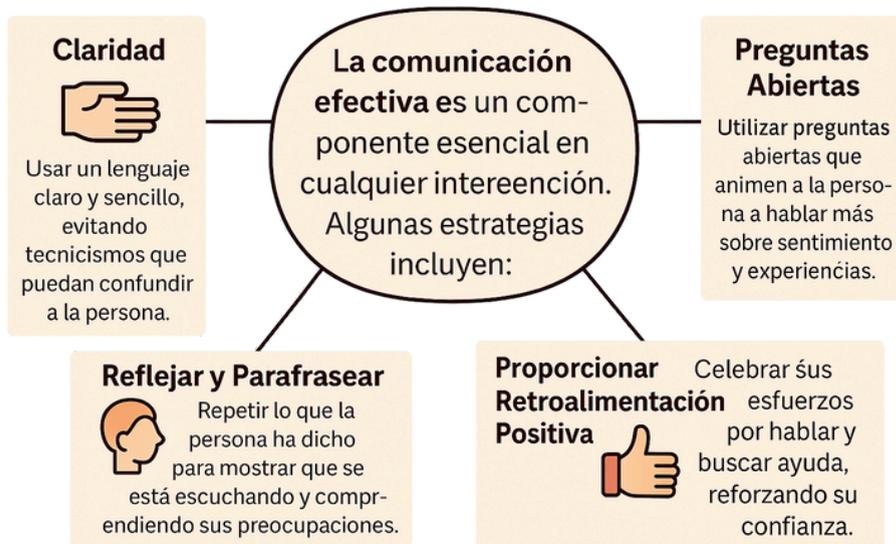
Crear un entorno acogedor y de apoyo es esencial para que la persona se sienta segura y cómoda. Esto puede incluir:



INTERVENCIONES PRÁCTICAS

6.3 Comunicación eficaz

La comunicación es un componente esencial de cualquier intervención. Algunas estrategias incluyen:



6.4 Derivación a Servicios Especializados

En algunos casos, la intervención inicial puede no ser suficiente y puede ser necesaria la derivación a servicios profesionales. Los pasos a seguir incluyen:



AUTOCUIDADO PARA DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS, PERIODISTAS, DIRIGENTES SINDICALES Y OBSERVADORES ELECTORALES

7. Autocuidado para defensores de derechos humanos, periodistas, dirigentes sindicales y observadores electorales

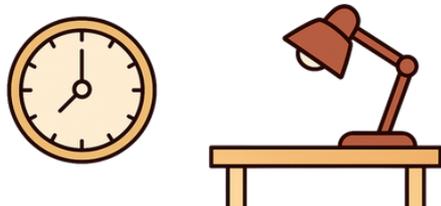
El autocuidado es esencial para quienes trabajan en entornos de alto estrés y riesgo, como defensores de derechos humanos, periodistas, líderes sindicales y observadores electorales. Practicar el autocuidado ayuda a mantener la salud mental, emocional y física, y a prevenir el agotamiento y el trauma. A continuación, se presentan estrategias y recursos útiles para este propósito.

7.1 Estrategias de autocuidado

El autocuidado implica tomar medidas intencionales para cuidarse. Algunas estrategias incluyen:

Establecer límites

Definir horarios de trabajo y ocio para asegurar que haya tiempo suficiente para descansar y recuperarse.



Prácticas de relajación

Incluir técnicas como meditación, respiración profunda y yoga en la rutina diaria para reducir el estrés.



Ejercicio regular

Mantener una rutina de actividad física, que puede ser tan simple como caminar o practicar deportes, para liberar endorfinas y mejorar el estado de ánimo.



Alimentación saludable

Consumir una dieta balanceada rica en nutrientes que apoyen la salud física y mental



AUTOCUIDADO PARA DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS, PERIODISTAS, DIRIGENTES SINDICALES Y OBSERVADORES ELECTORALES

Diario personal de conexiones sociales

Fomentar relaciones con amigos y familiares, y compartir experiencias y sentimientos con personas de confianza



Escribir sobre experiencias y emociones para procesar lo vivido y liberar tensiones



7.2 Prevención del desgaste y los traumatismos

- Capacitación en primeros auxilios psicológicos
- Supervisión y apoyo profesional
- Desconexión digital estratégica
- Promover redes de cuidados colectivos
- Reconocimiento de Logros y Límites
- Desarrollo de la resiliencia

7.3 Recursos disponibles

Existen numerosos recursos diseñados para apoyar el autocuidado y la salud mental de quienes trabajan en sectores de alto riesgo. Algunos de estos recursos incluyen:

AUTOCUIDADO PARA DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS, PERIODISTAS, DIRIGENTES SINDICALES Y OBSERVADORES ELECTORALES

LÍNEAS DE AYUDA

Servicios telefónicos donde se puede hablar con profesionales en salud mental de forma confidencial



PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN

Organizaciones que brindan formación en manejo del estrés, resiliencia y autocuidado para profesionales en situación de riesgo



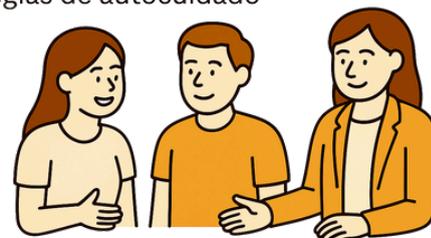
TERAPIA Y ASESORAMIENTO

Acceso a psicólogos o consejeros que pueden ofrecer terapia individual o grupal



REDES DE APOYO PROFESIONAL

Grupos y foros donde se pueden encontrar colegas y compartir recursos, experiencias y estrategias de autocuidado



El autocuidado es una responsabilidad esencial para quienes defienden los derechos humanos y trabajan en zonas de alto riesgo. Al implementar estrategias eficaces y utilizar los recursos disponibles, se puede proteger el bienestar personal mientras se continúa la lucha por la justicia y los derechos.

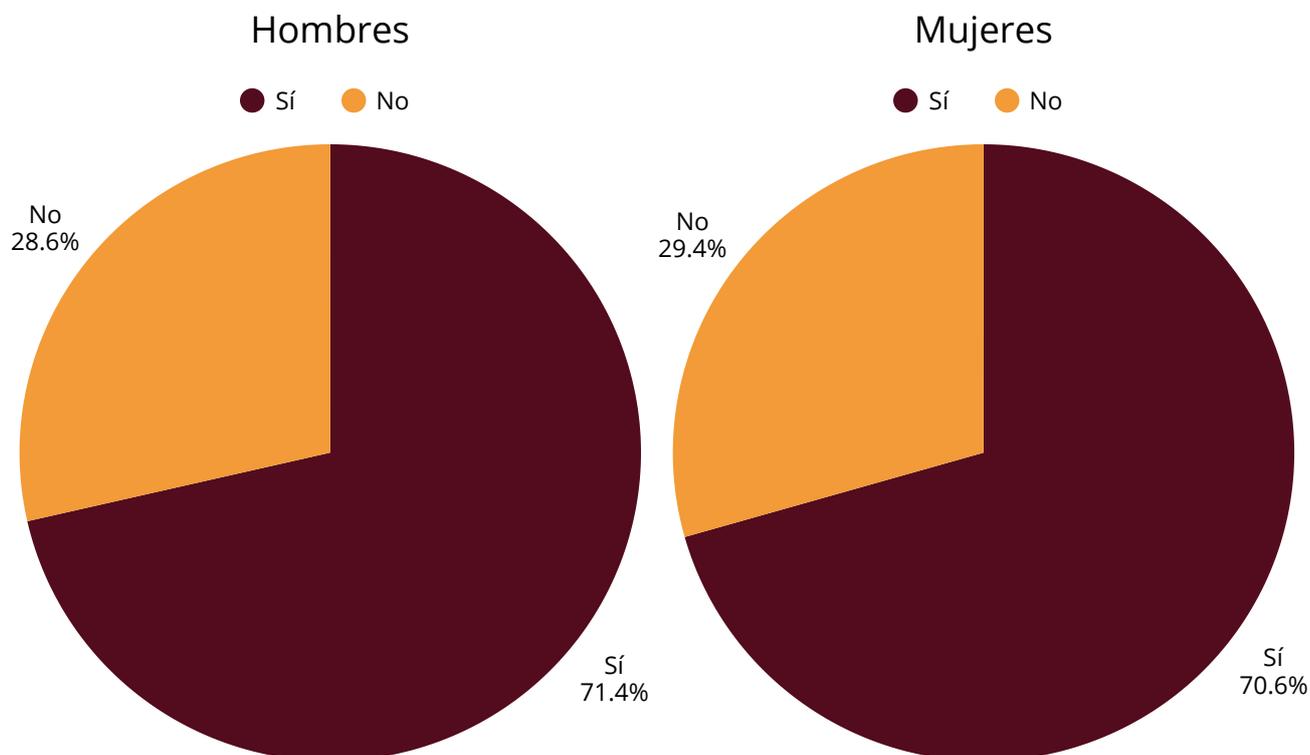
CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

8. Contexto sobre los desafíos que se plantean a los miembros de la sociedad civil en materia de autocuidado de la salud mental.

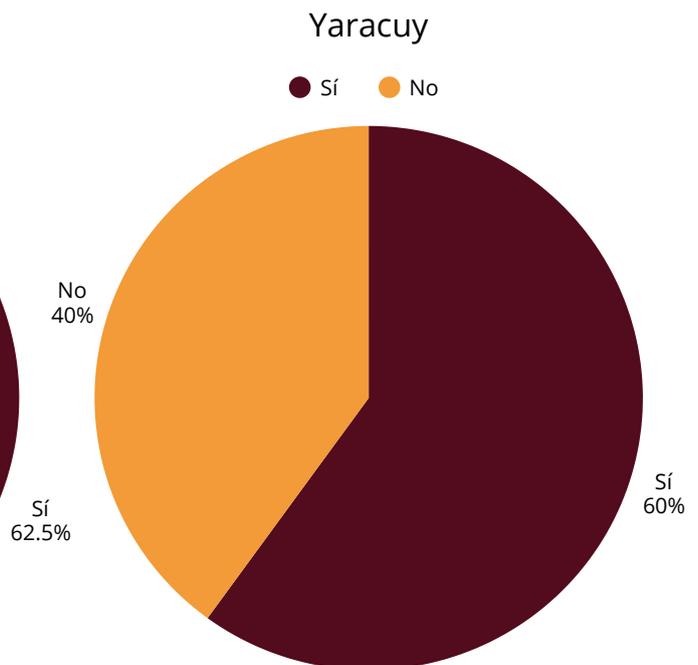
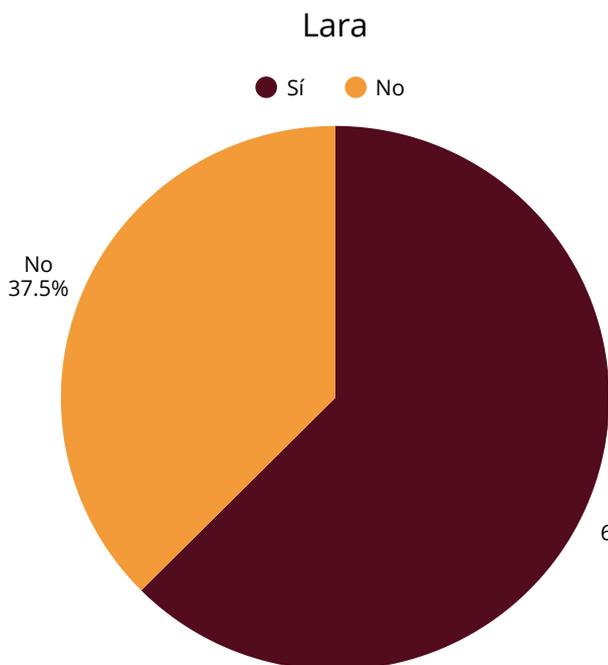
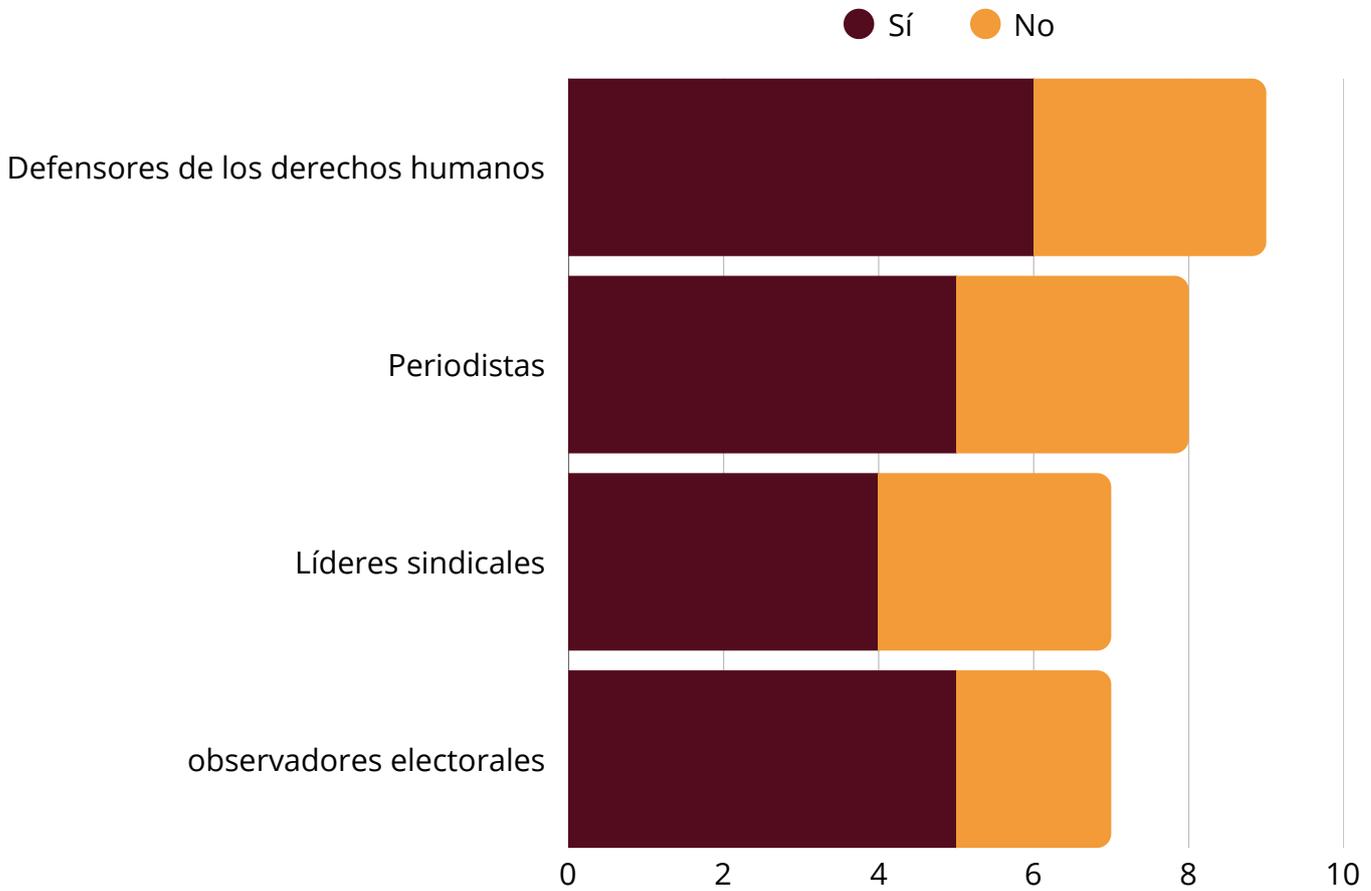
Entre agosto y diciembre de 2024, se realizó este estudio en el que se realizaron 10 preguntas a 31 miembros de la sociedad civil venezolana, específicamente en los estados Lara y Yaracuy, para determinar algunos indicadores de cómo se sentían respecto a su salud mental frente a la situación del país, especialmente en el contexto de la llamada Operación Tun Tun.

8.1. Resultados de los ejercicios grupales en los estados de Lara y Yaracuy

P1. ¿Está usted nervioso por la situación actual en Venezuela?

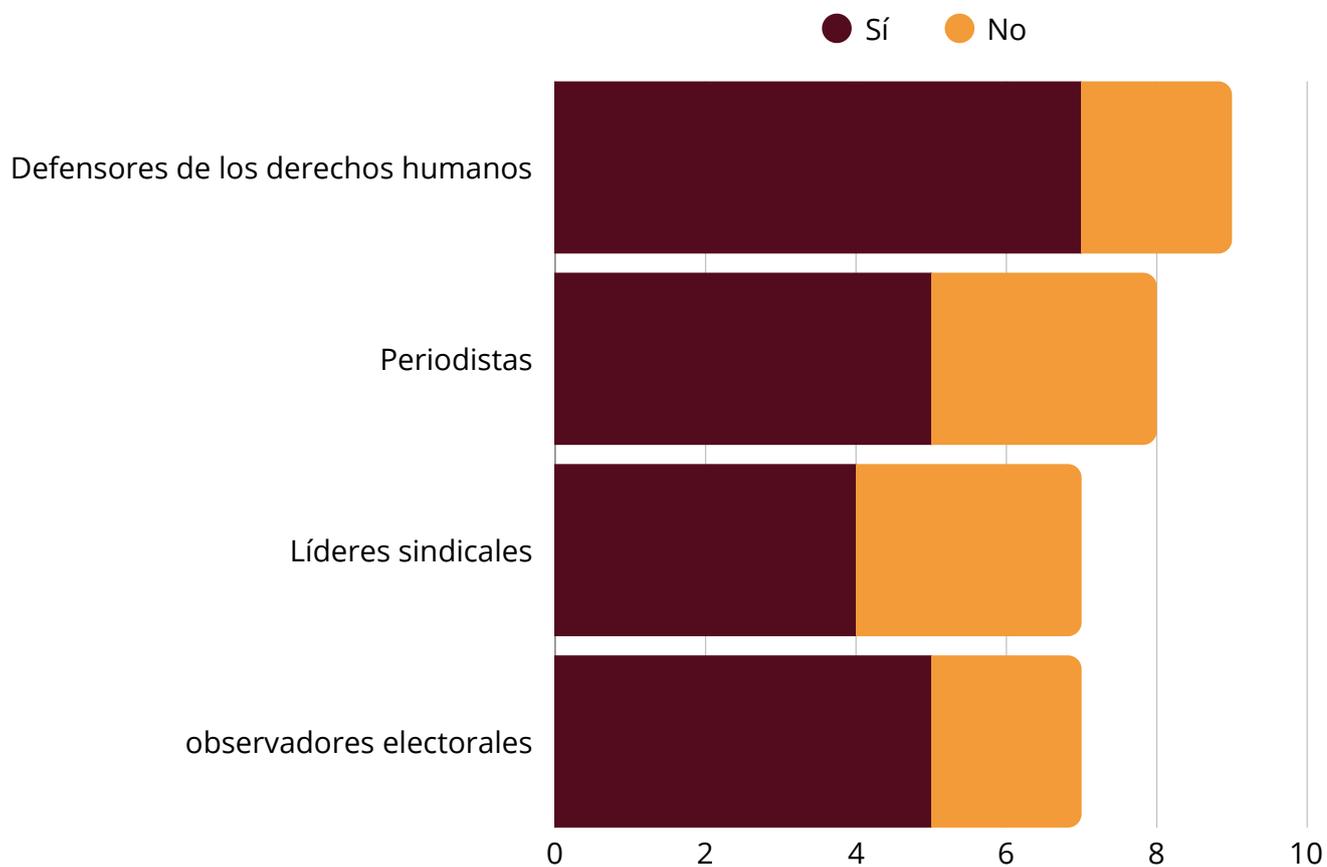
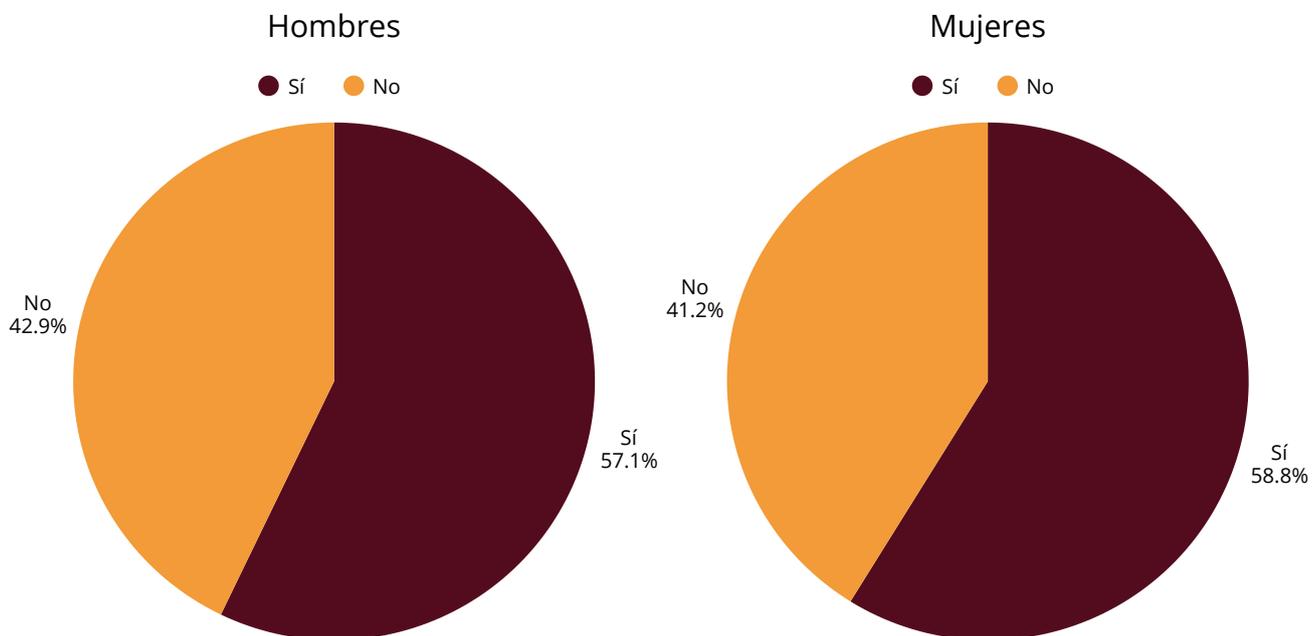


CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

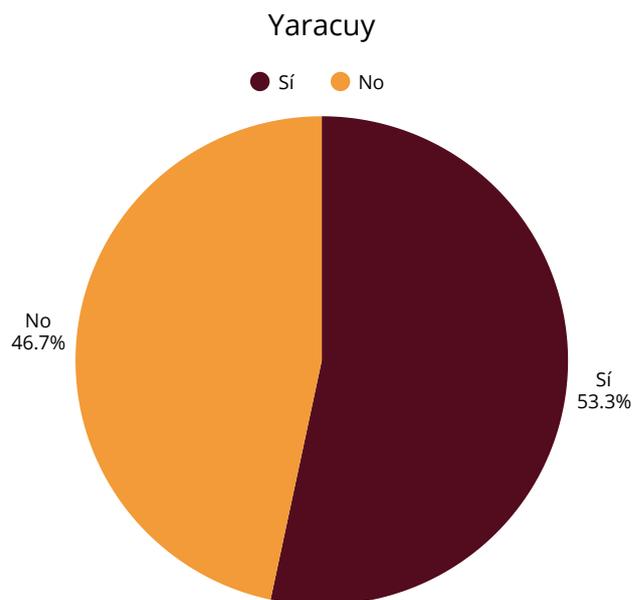
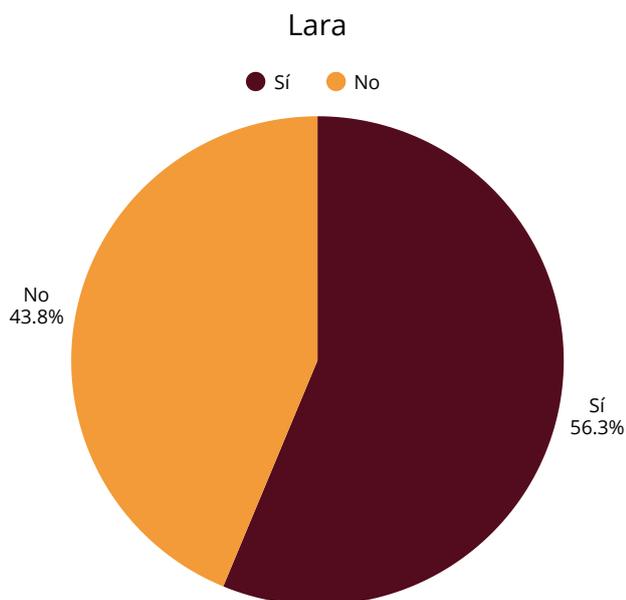


CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

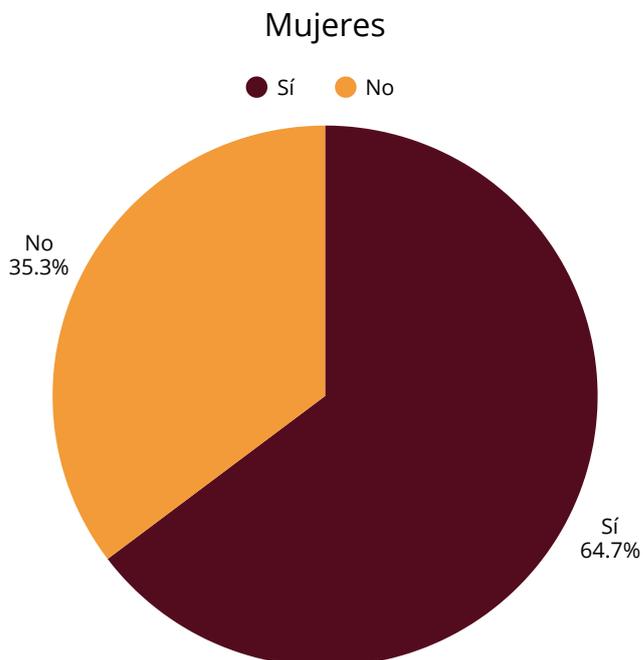
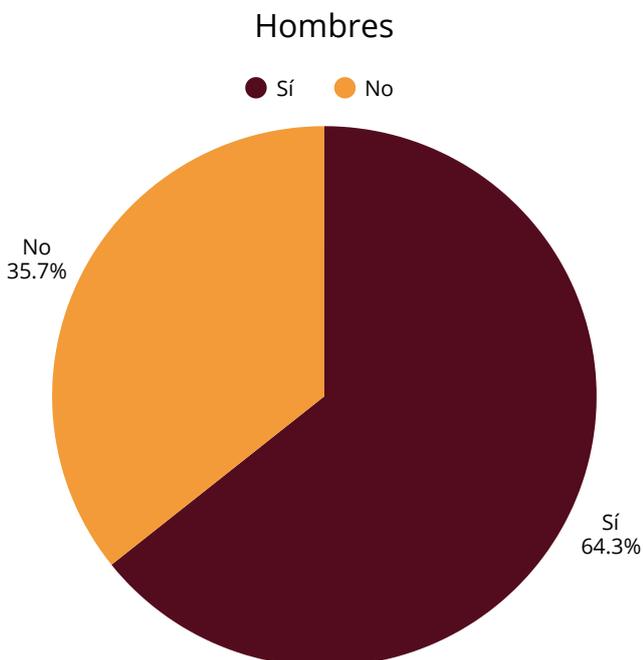
P2. ¿Siente con frecuencia una sensación de inquietud o tensión?



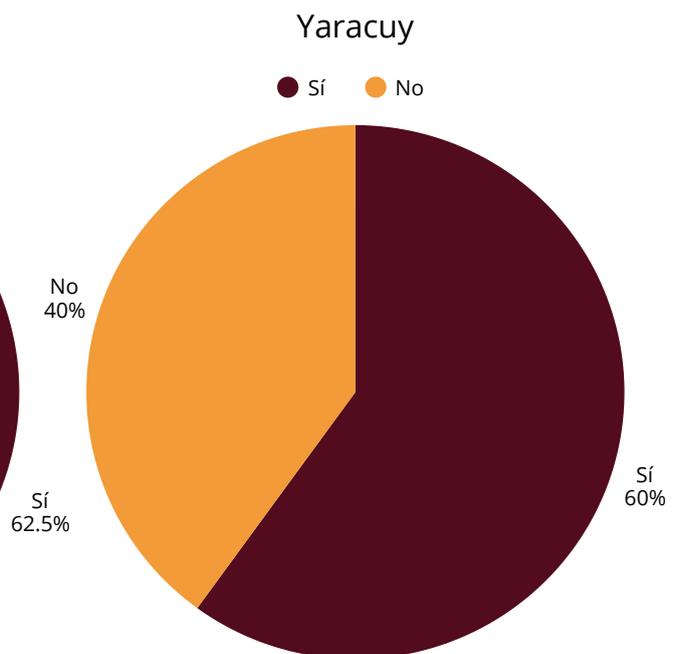
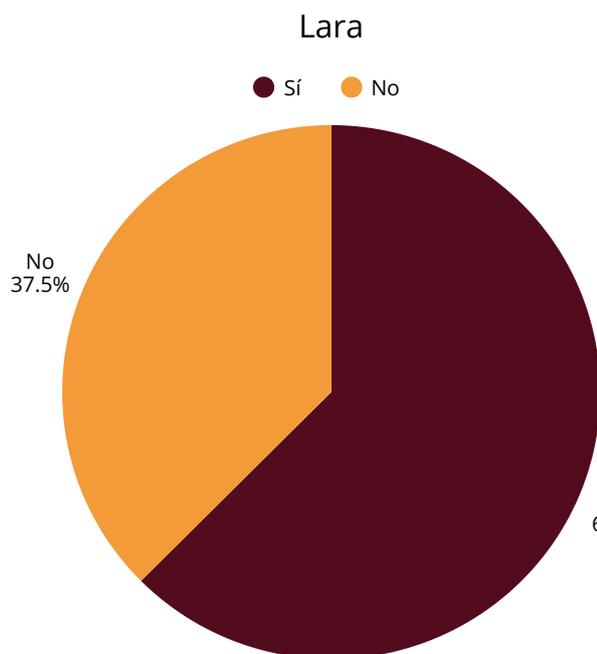
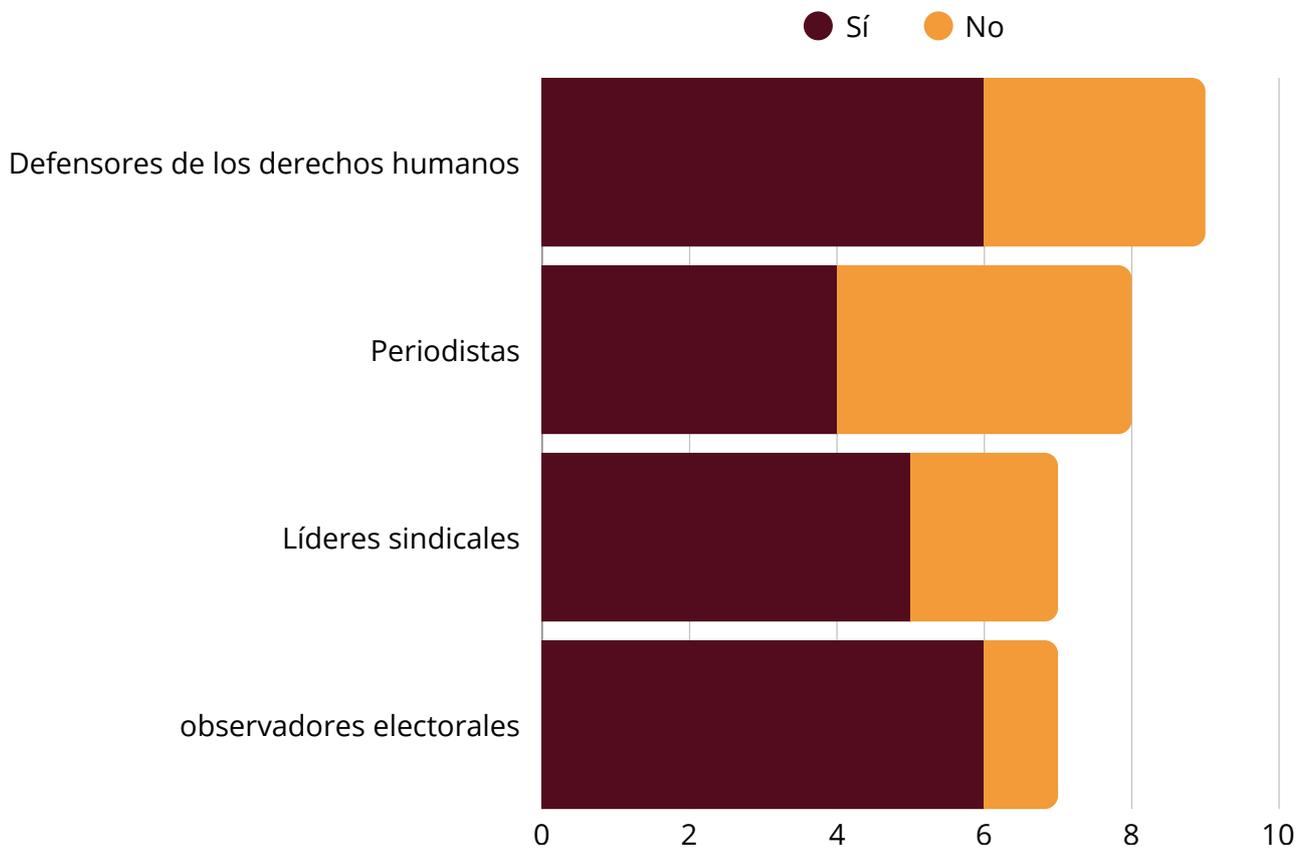
CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL



P3. ¿A veces te resulta difícil hacer las cosas que hacías antes del 28 de julio?

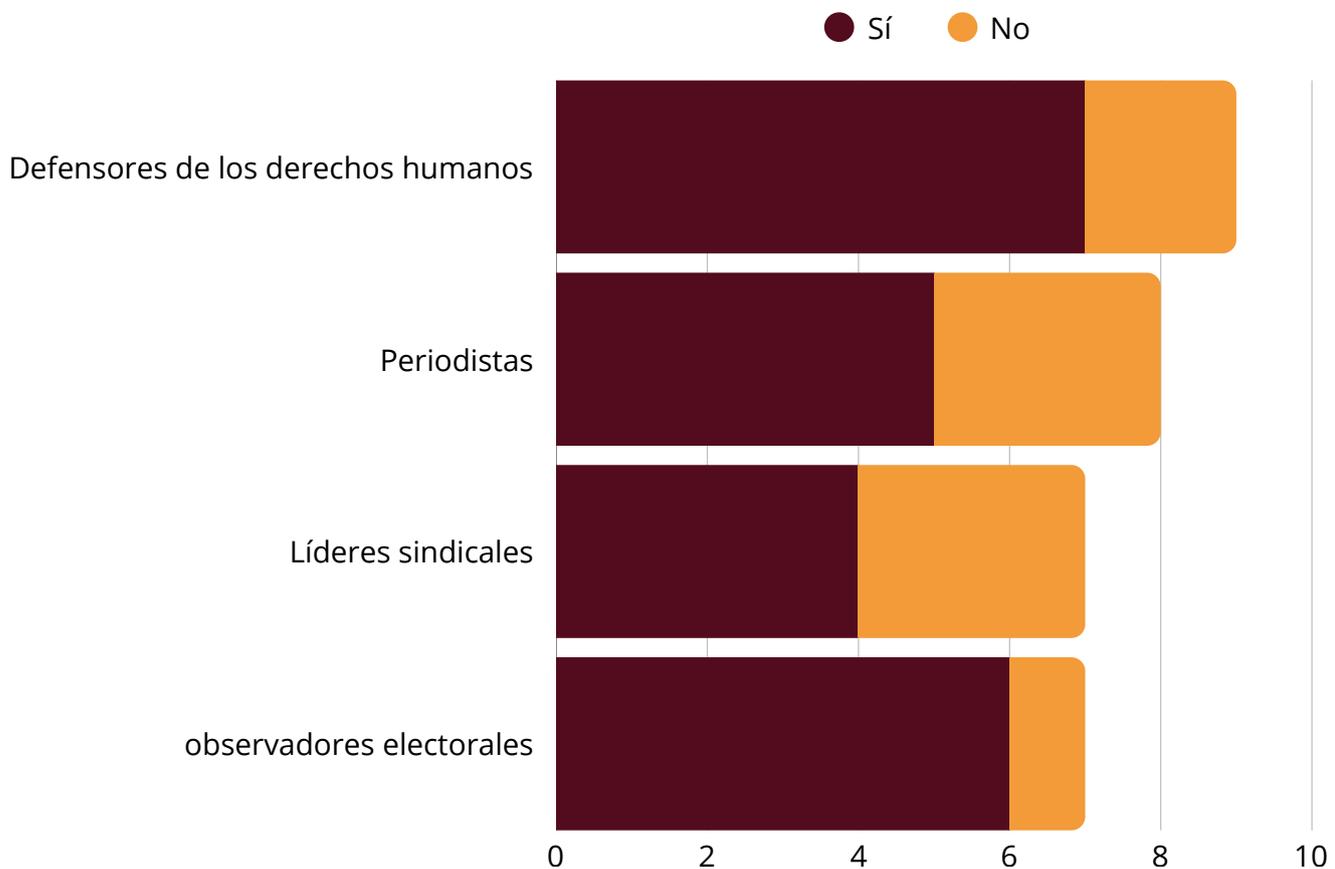
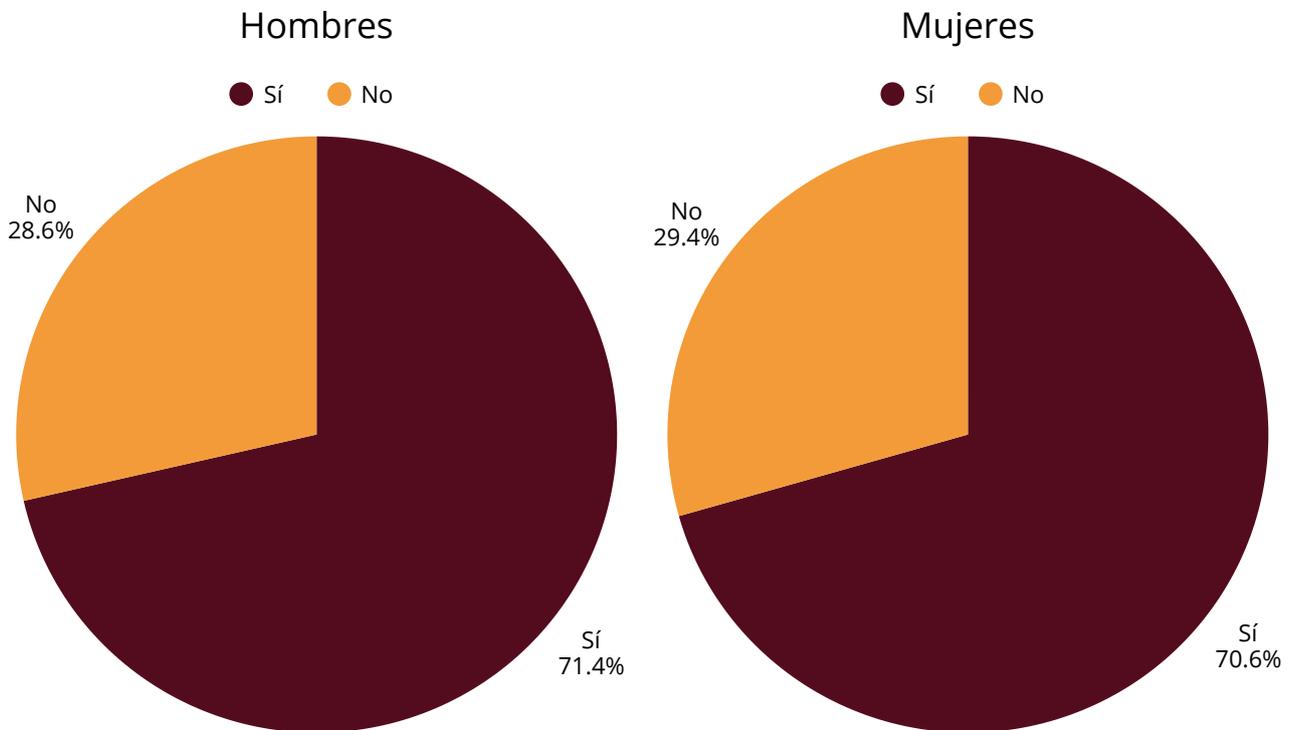


CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

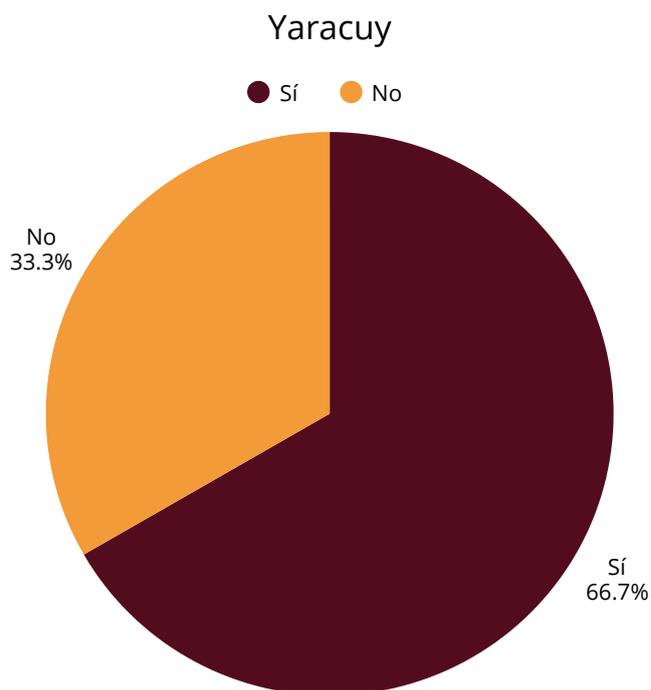
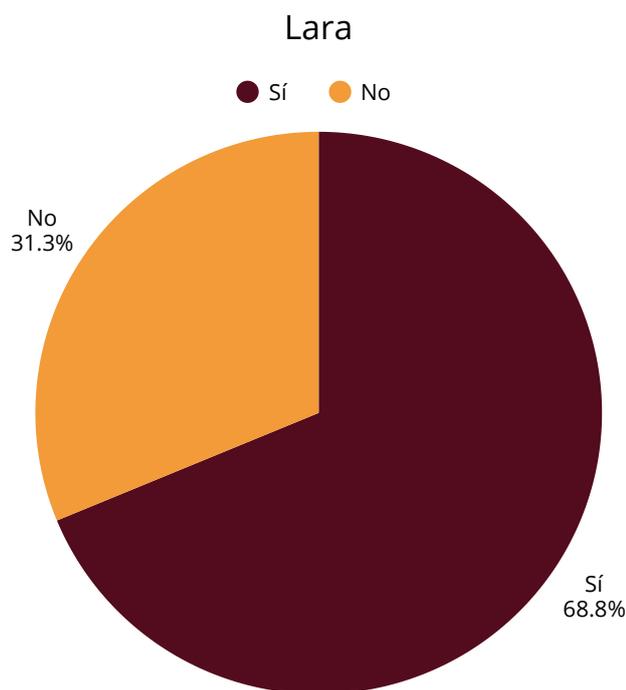


CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

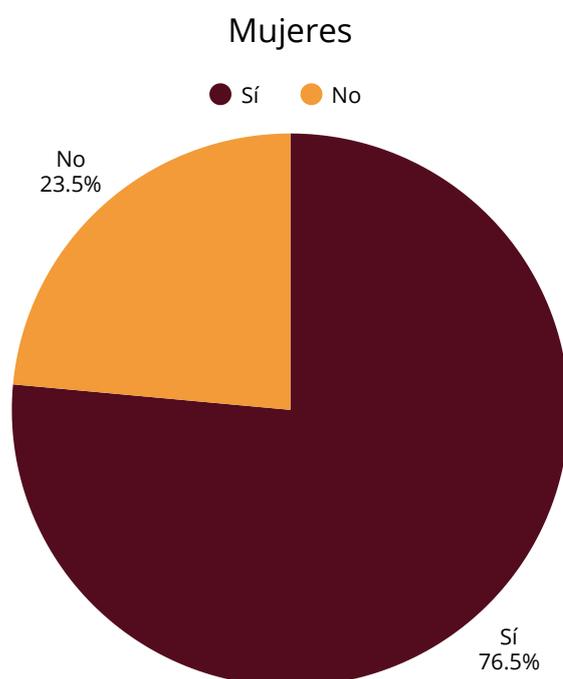
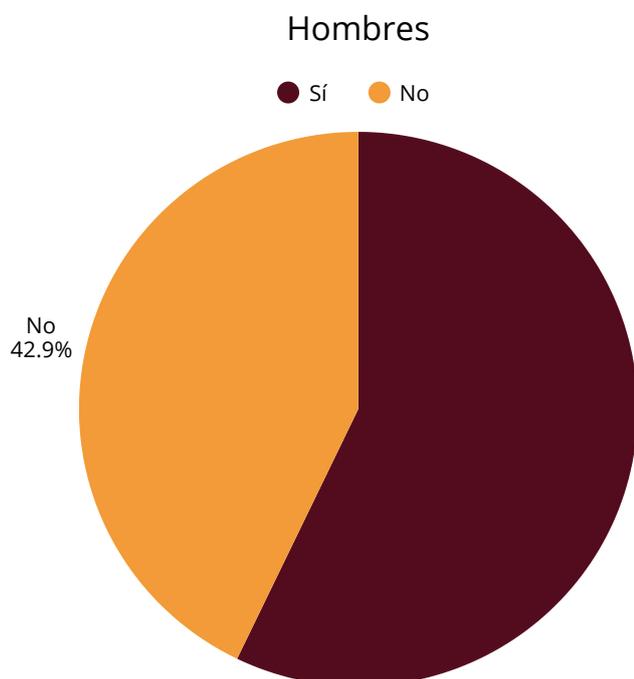
4. ¿Ha tenido problemas para concentrarse en las actividades cotidianas?



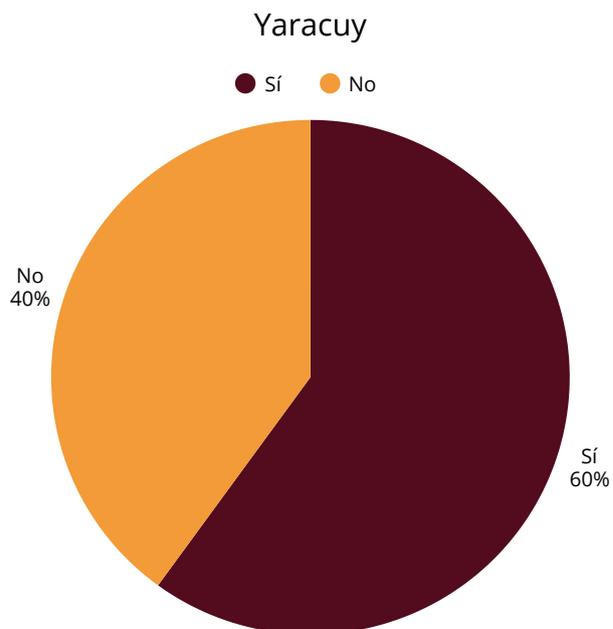
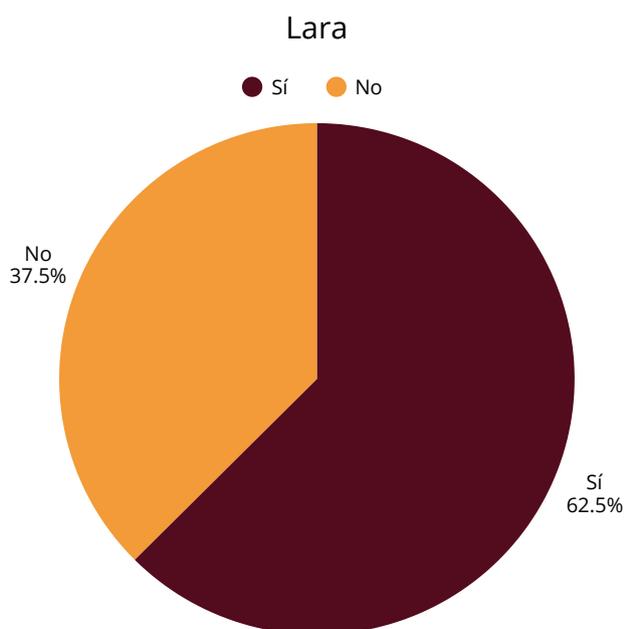
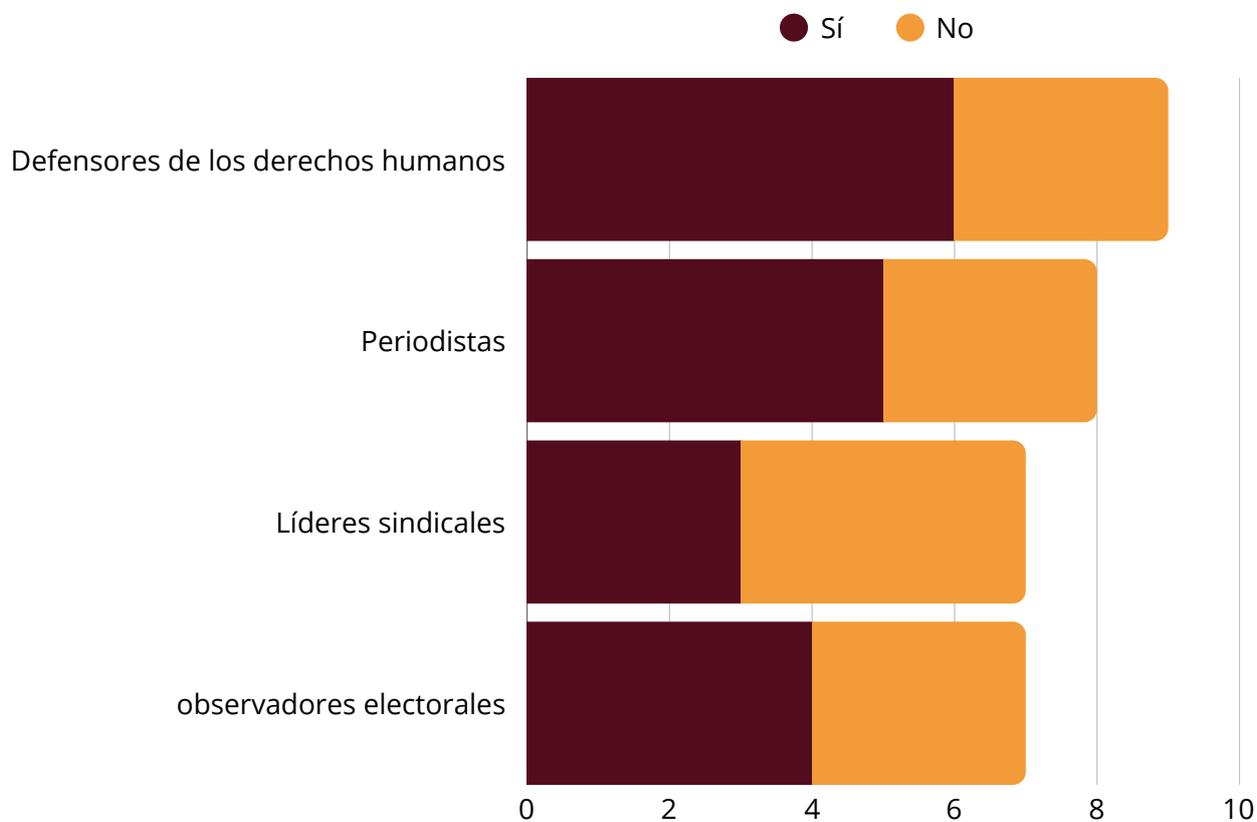
CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL



P5. ¿Te sientes más agotado de lo habitual?

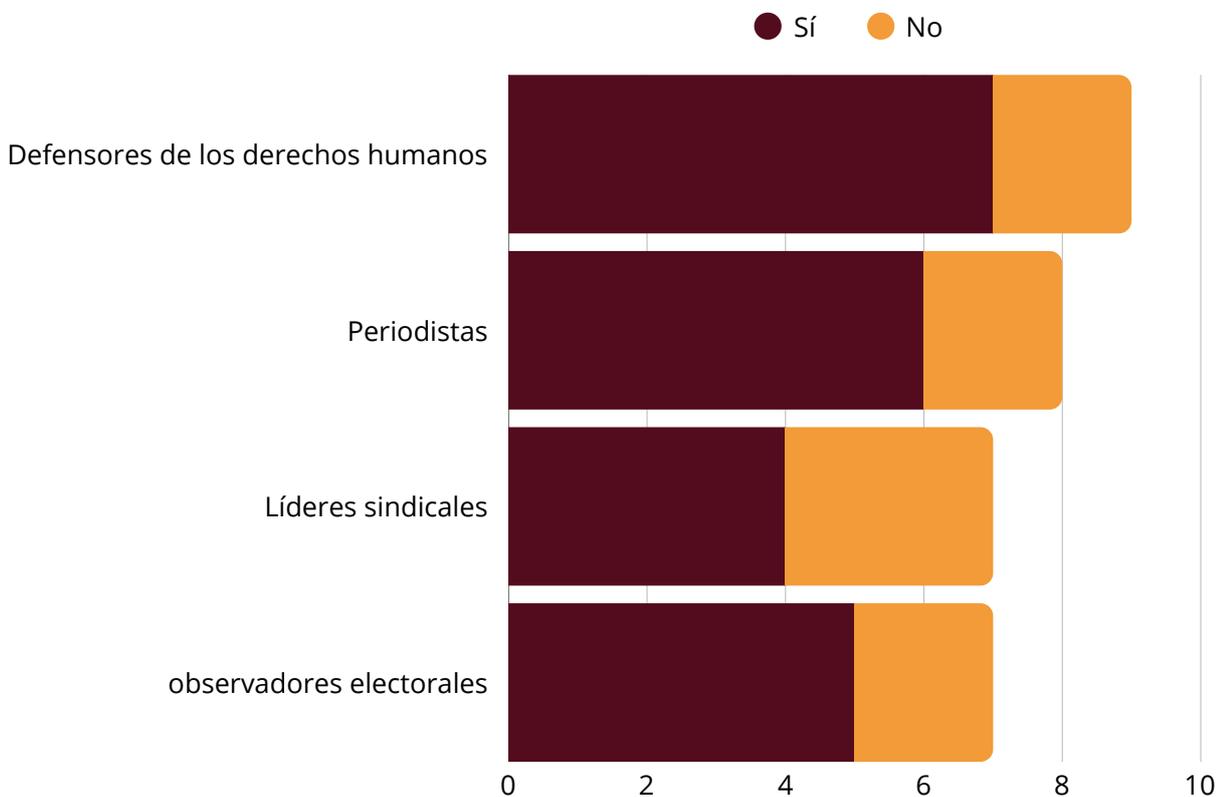
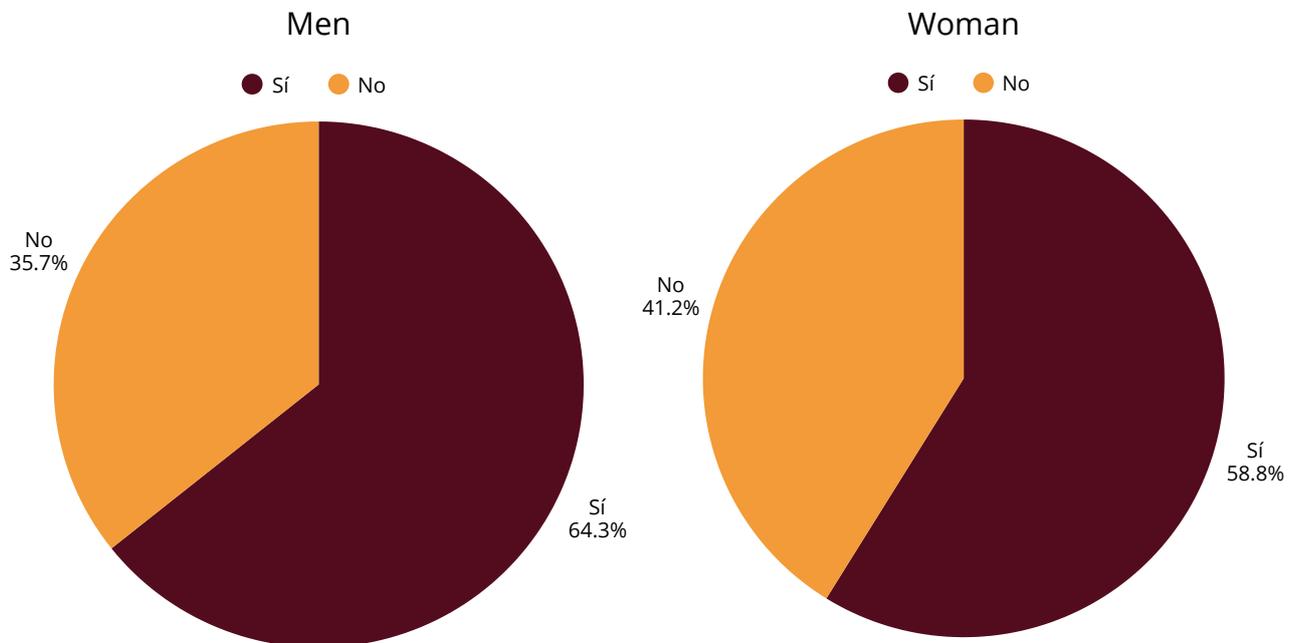


CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

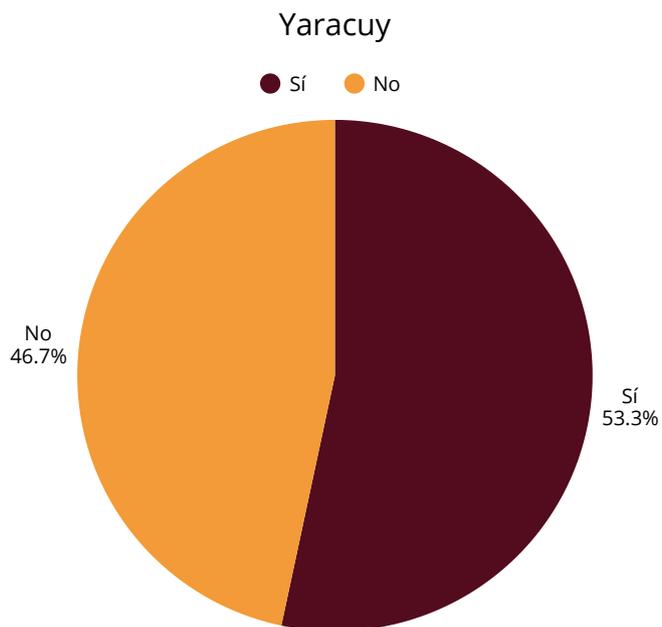
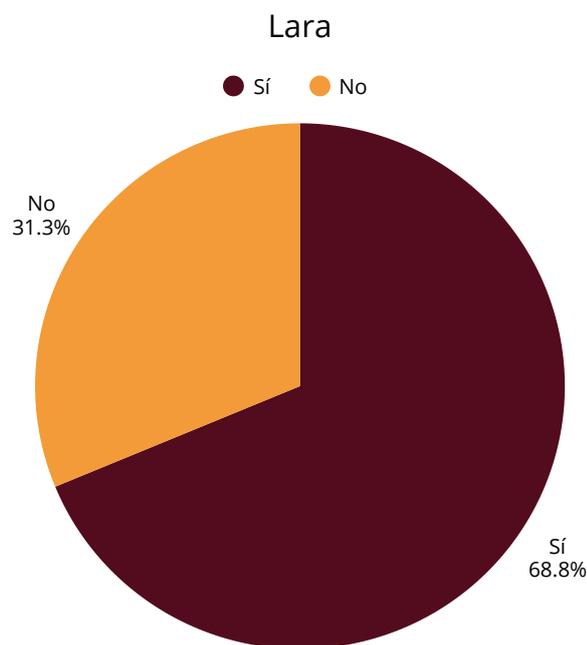


CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

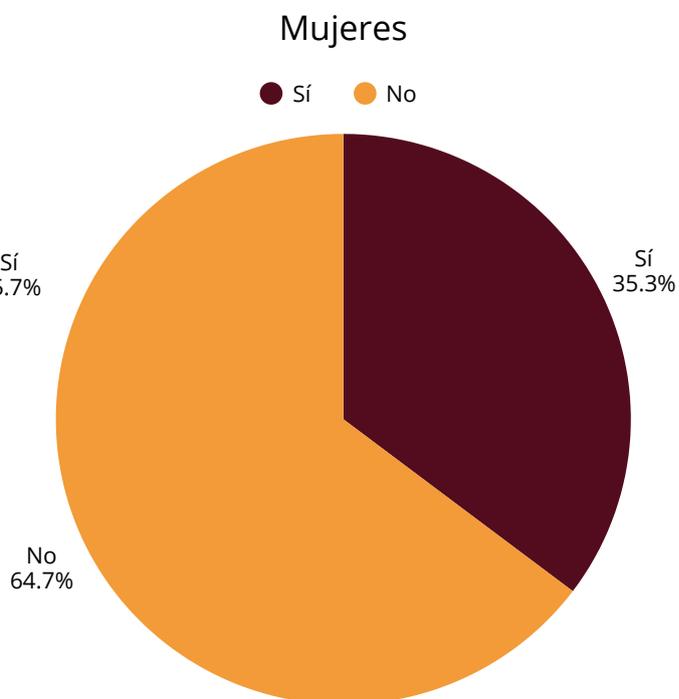
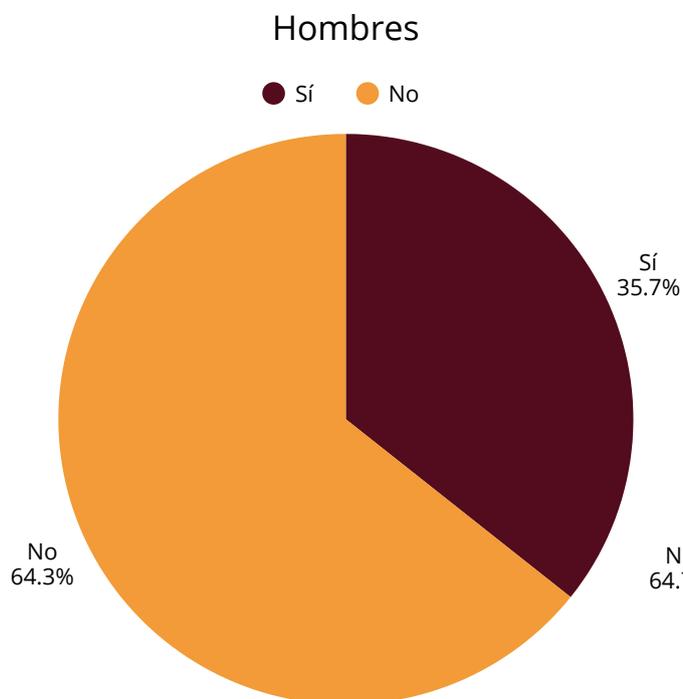
P6. ¿Sientes que tienes la capacidad de transformar tu realidad?



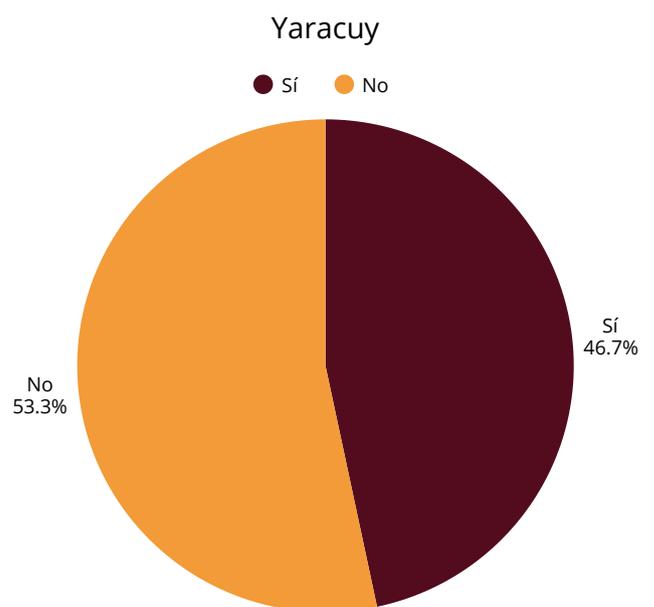
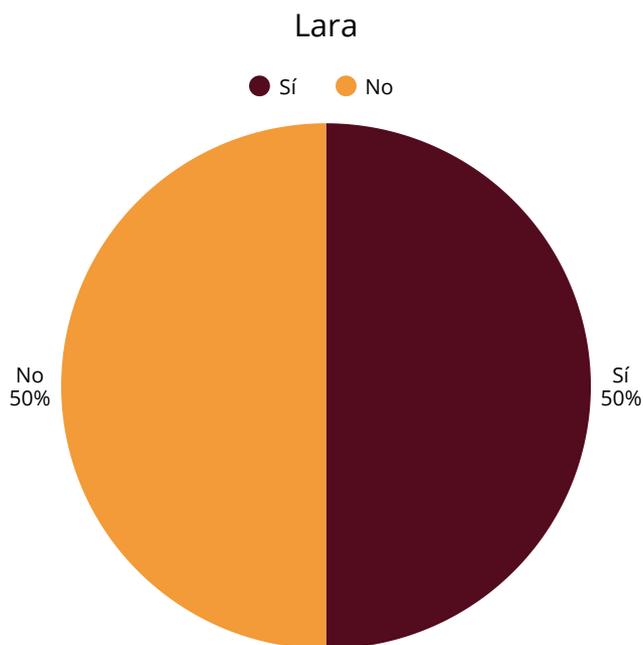
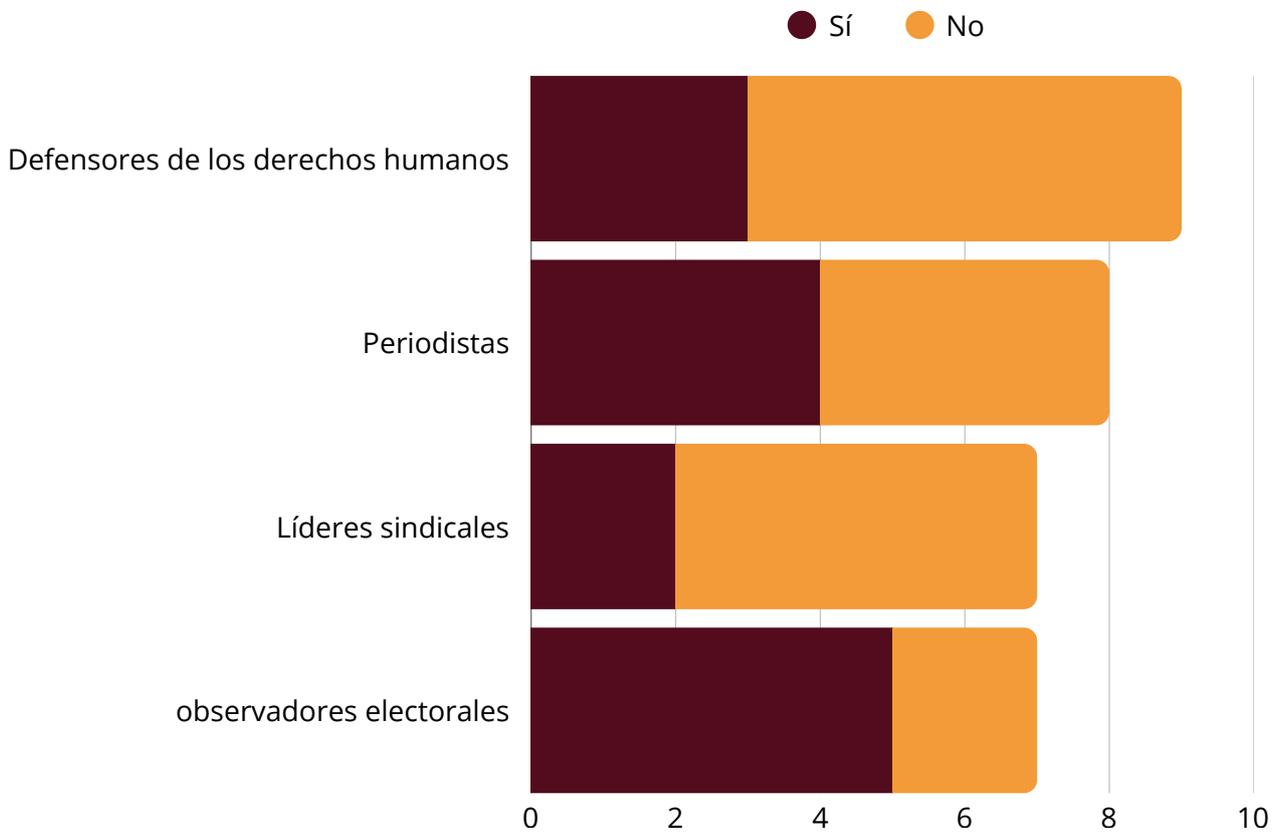
CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL



P7. ¿Te sientes más seguro aislado de tu entorno habitual?

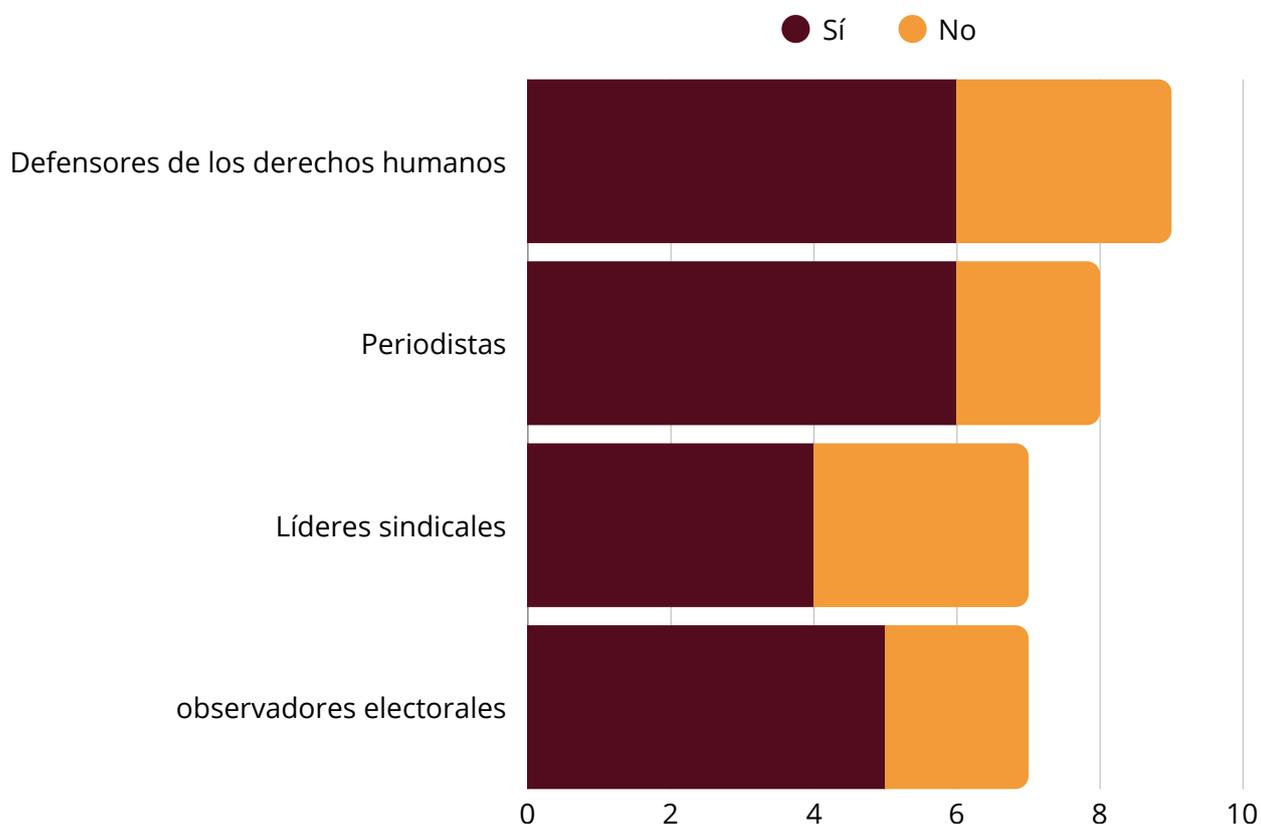
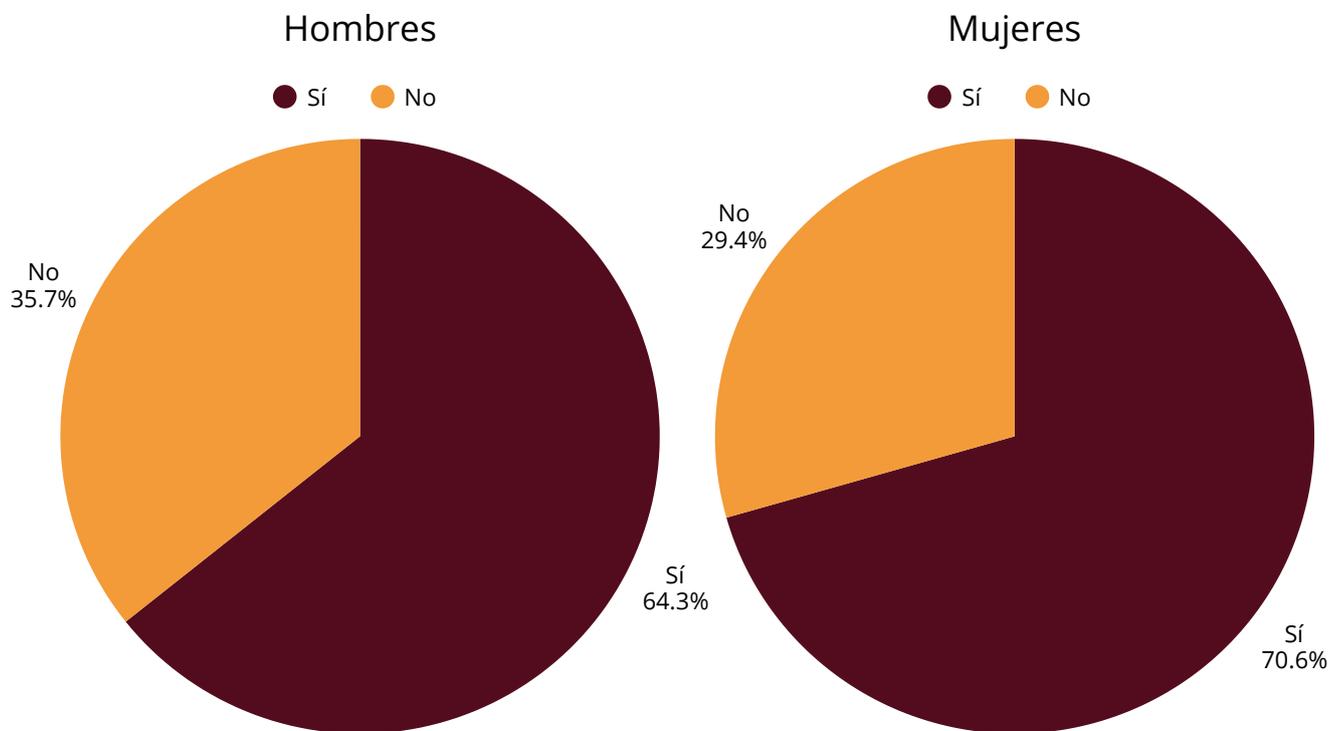


CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

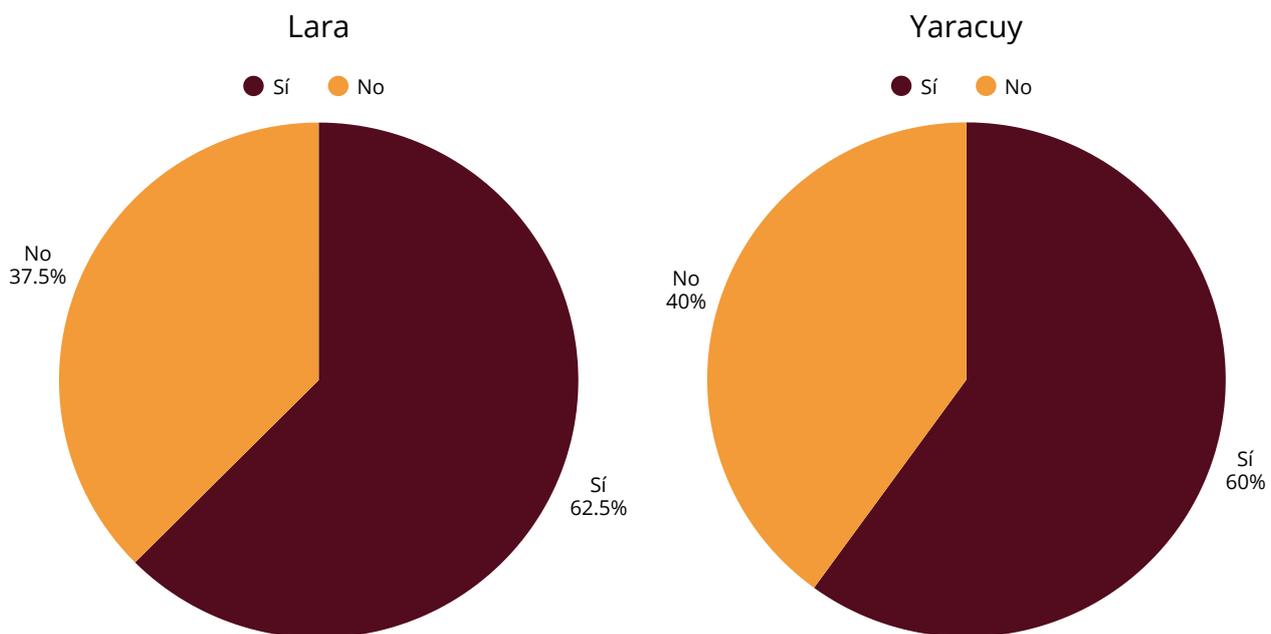


CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

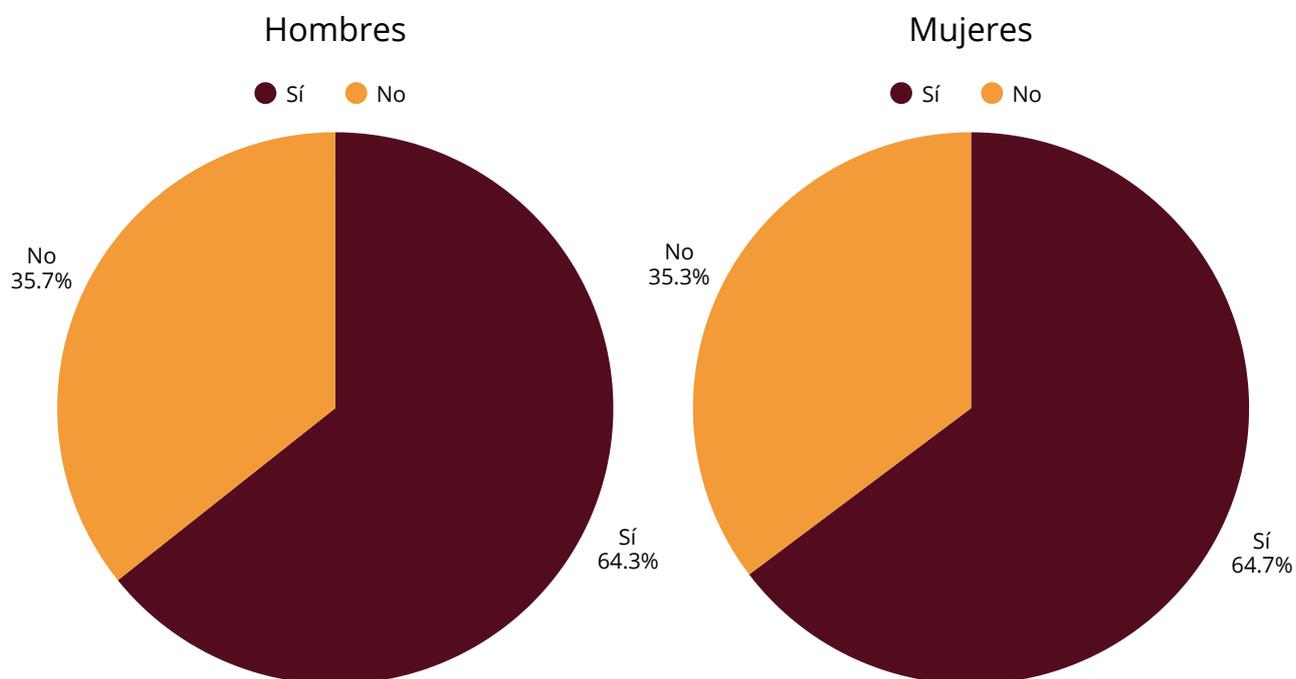
P8. ¿Siente con frecuencia un sentimiento de ira o frustración que no puede explicar?



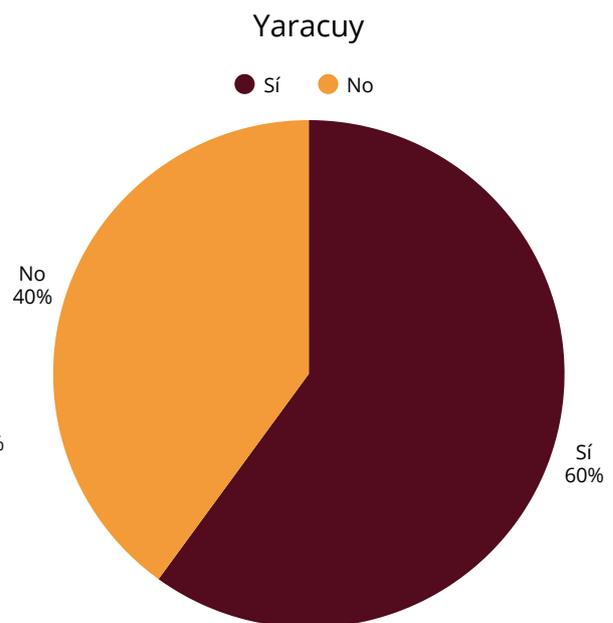
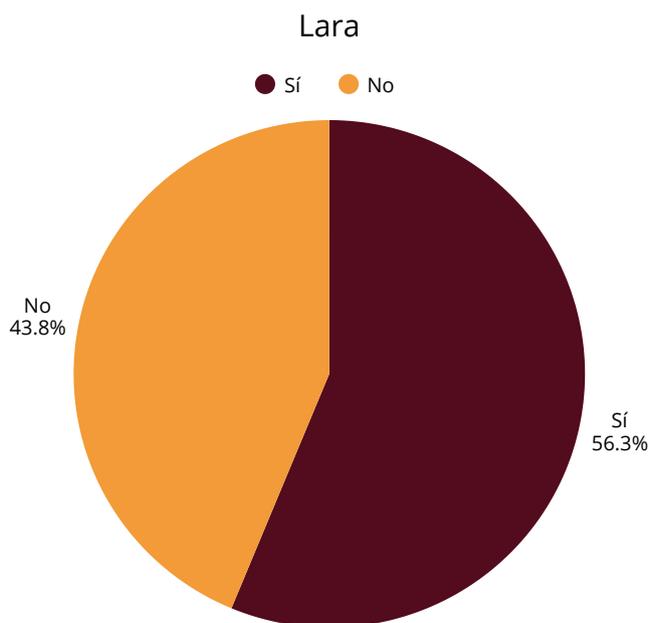
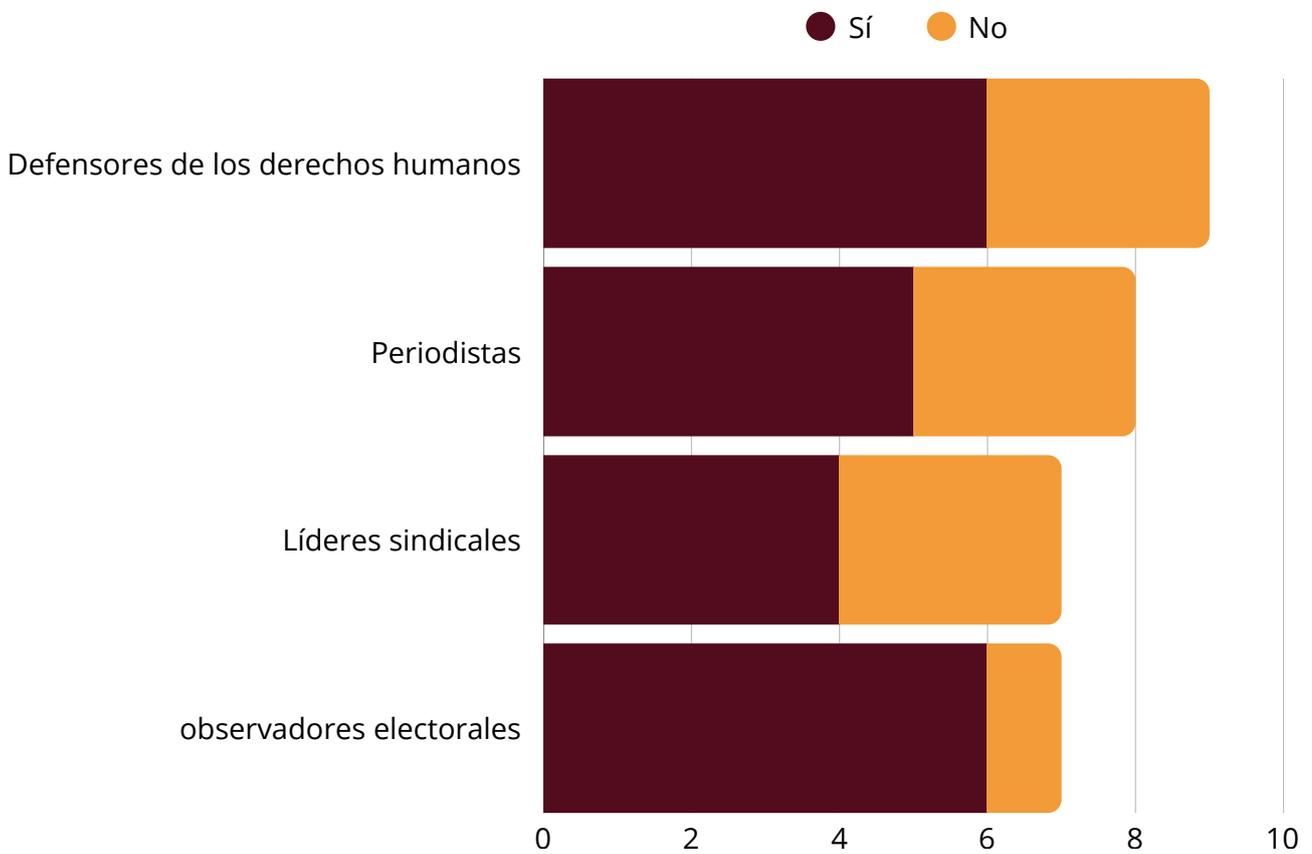
CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL



P9. ¿Sientes que tu energía se agota rápidamente en situaciones sociales o familiares?

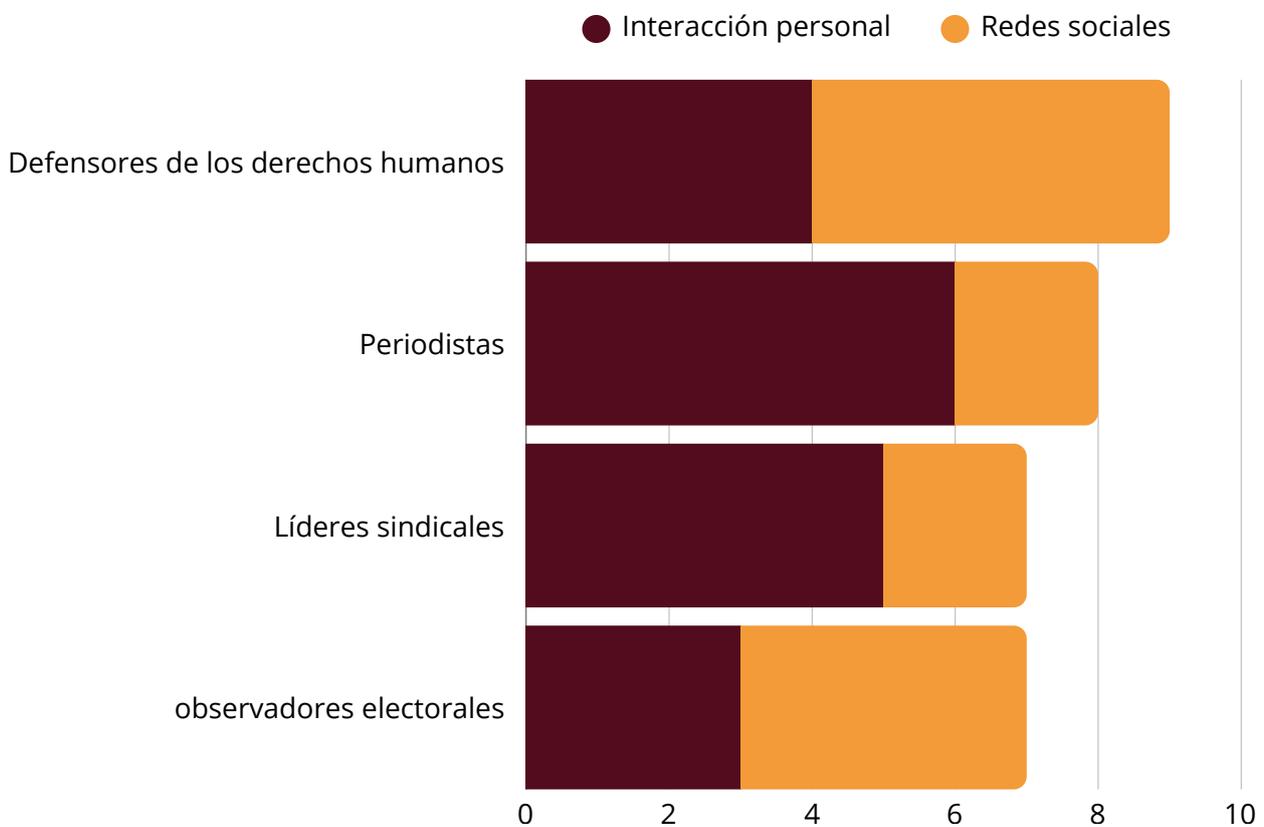
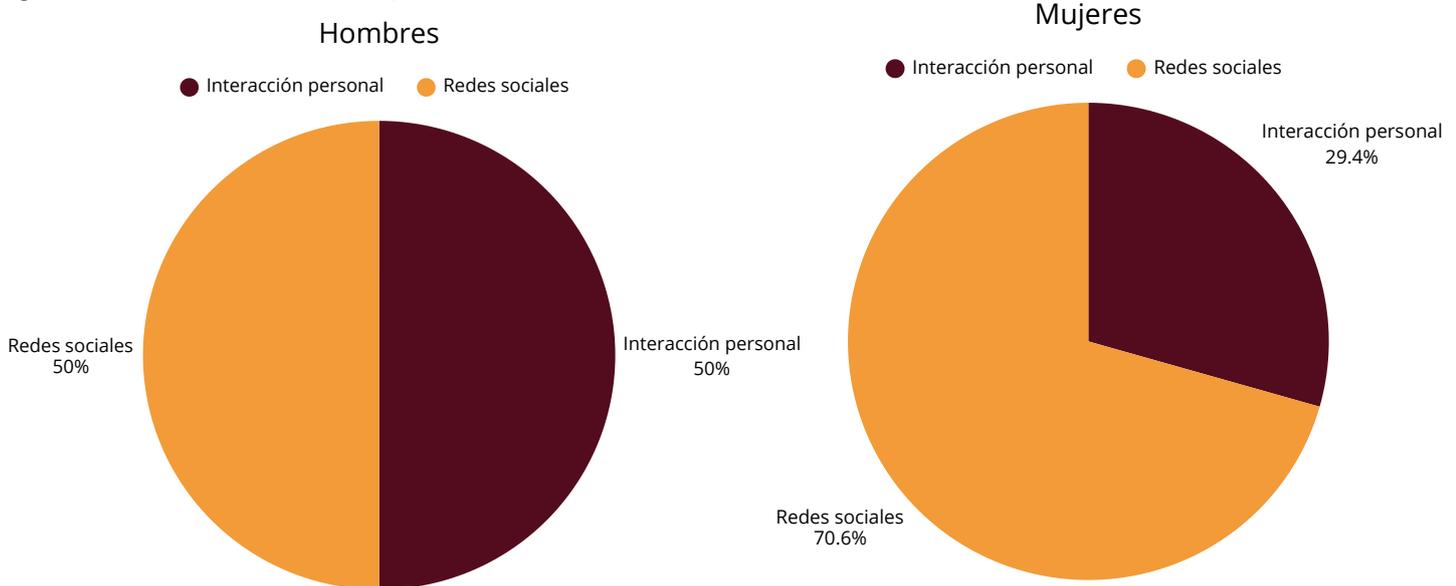


CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

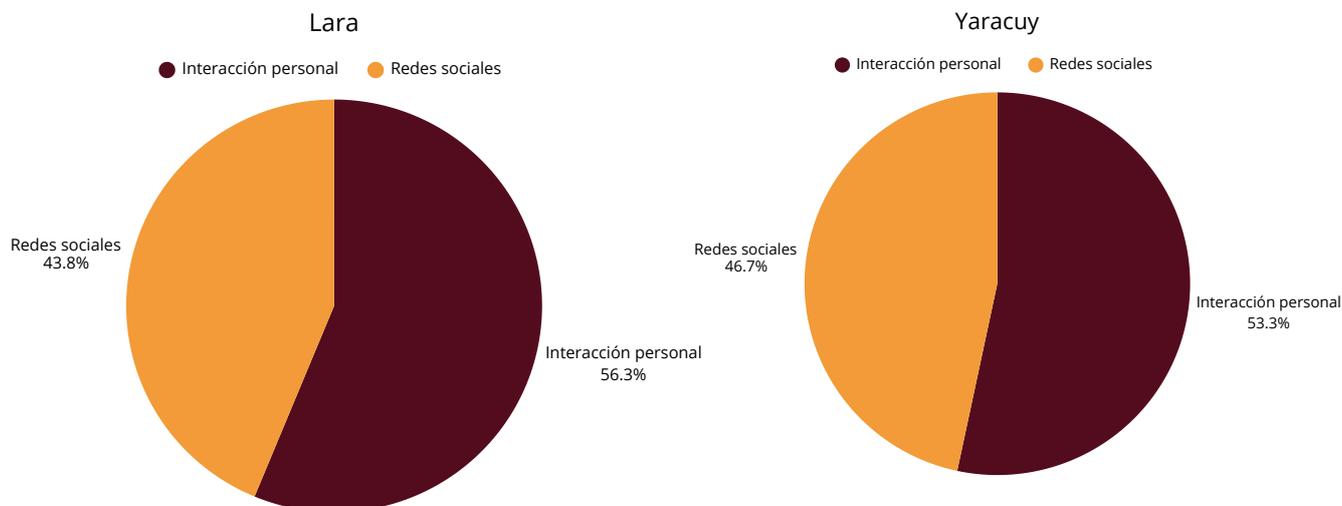


CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

P10. ¿En cuál de los siguientes espacios sociales te sientes menos seguro? ¿En la interacción en persona o en las redes sociales?



CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL



8.2 Análisis de intervenciones individuales de miembros de la sociedad civil.

En el Análisis Psicológico Basado en la Formación de Grupos y la Atención Individual para la ONG Movimiento Vinotinto, el equipo de psicólogos investigadores que lidera ambas investigaciones explica que la vulnerabilidad de ciertos grupos sociales representa una preocupación urgente en el ámbito de los derechos humanos y el bienestar biopsicosocial. Esta situación se agrava especialmente cuando una víctima de persecución política se ve afectada por sistemas de opresión y discriminación profundamente arraigados en estas estructuras, lo que genera un impacto psicológico significativo en quienes la padecen.

Estas pueden experimentar una amplia gama de efectos, como ansiedad, ataques de pánico, estrés postraumático, depresión, sentimientos de culpa, tristeza, desesperanza, problemas de salud física (gastrointestinales, dolores de cabeza o musculares), trastornos del sueño (hipervigilancia, pesadillas, incapacidad para conciliar el sueño y permanecer dormido), desequilibrio en la nutrición (pérdida de apetito) e incluso dificultades para establecer relaciones interpersonales y sexuales saludables.

Durante las capacitaciones grupales y la atención individualizada por parte de defensores de derechos humanos, periodistas y dirigentes sindicales estatales, se recogieron algunas anécdotas e impresiones particularmente significativas, que evidencian las dificultades emocionales de estas personas, quienes de diferentes maneras han tenido que enfrentar entornos difíciles y peligrosos donde han estado expuestos a acoso, violencia, amenazas, desprecios, despidos y otras formas de persecución.

CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Entre algunos relatos textuales, podemos mencionar el de un activista de derechos humanos cuya vivienda fue violada la noche de las elecciones presidenciales del 28 de julio de 2024: "...Doy gracias a Dios por haberme ido de casa, pero mis vecinos me llamaron para decirme que los colectivos habían llegado a mi casa y habían destrozado la puerta, las ventanas y dañado muchas cosas dentro. Esto me hizo pensar en lo que nos habría pasado si hubiéramos estado allí...". Este relato expone claramente el miedo e incluso la impotencia al ver los daños en su vivienda. Es importante destacar que en los días siguientes tuvo dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo.

prueba.

En su relato, esta profesional señala lo ocurrido los días 28 y 29 de julio de 2024, cuando iba en motocicleta y, durante una manifestación convocada por la oposición en Cabudare, se dio cuenta de que un dron los seguía: "...Creo que cuando vi el dron, solo tuve tiempo de grabar un minuto y le dije al motociclista: '¡Vamos!'. Así que ni siquiera pude cubrir lo que estaba sucediendo; decidimos ir a Vargas y allí, aunque había unas 1.000 personas, la policía grababa a todos, especialmente a nosotros, lo que me asustó mucho y desde entonces me resigno a no cubrir este tipo de noticias...". Estas denuncias revelan las dificultades emocionales y psicológicas que padece, ya que representan un obstáculo considerable para su bienestar, lo que hace necesario un análisis profundo de sus experiencias y los efectos psicoemocionales, ya que la alejan de la posibilidad de tener salud mental.

Asimismo, se obtuvo el siguiente testimonio durante las intervenciones: «La llamada 'Operación Tun Tun' se desató en San Felipe y en todo el país, convirtiendo la represión en el principal método de control social. Desde ese día, fui testigo electoral; la intimidación se convirtió en una constante en nuestras vidas. En mi rol como observador electoral, tenía la responsabilidad de garantizar la transparencia del proceso, pero pronto me encontré frente a un ambiente hostil. Me enteré de la detención de decenas de fiscales electorales, cuyo único delito fue querer un país diferente. Despertarme en medio de la noche era una reacción constante».

CONTEXTO SOBRE LOS DESAFÍOS QUE SE PLANTEAN A LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD CIVIL EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

8.3 Principales técnicas utilizadas por diferentes actores para afectar la salud mental de miembros de la sociedad civil venezolana.

Intimidación directa y simbólica

Esta técnica se manifiesta mediante redadas, la presencia de fuerzas armadas, vigilancia digital o arrestos arbitrarios. El psicólogo social Philip Zimbardo, en su teoría de la desindividualización y el poder del contexto, explica cómo la exposición constante a amenazas físicas o simbólicas genera un estado de hipervigilancia y ansiedad anticipatoria. En contextos autoritarios, estas prácticas buscan desestabilizar emocionalmente a los individuos y enviar un mensaje colectivo de control y castigo.

Criminalización de la expresión y la protesta

La represión de la libertad de expresión y la persecución de quienes alzan la voz forman parte de lo que el sociólogo Boaventura de Sousa Santos denomina epistemicidio político: la eliminación sistemática del discurso disidente. Esta técnica no solo silencia, sino que también produce culpa internalizada y frustración crónica, afectando la autoestima y la percepción de eficacia personal, especialmente entre periodistas, líderes sindicales y defensores de derechos humanos.

Vigilancia digital y exposición en redes

El monitoreo constante de las redes sociales y la amenaza de represalias por publicar generan lo que la psicóloga Sherry Turkle llama la fragilidad del yo conectado. En su libro "Alone Together", Turkle advierte que la exposición digital sin garantías de privacidad puede generar paranoia social, aislamiento emocional y desconfianza generalizada, especialmente en contextos donde la vigilancia se convierte en una herramienta de represión política.

Aislamiento forzado e interrupción de la red

La estigmatización, los despidos y el desplazamiento forzado debilitan los vínculos comunitarios. El psicólogo comunitario Isaac Prilleltensky argumenta que la injusticia relacional —la incapacidad de mantener relaciones seguras y de apoyo— es una profunda fuente de sufrimiento psicosocial. Esta técnica busca dismantelar la capacidad colectiva de resiliencia, generando sentimientos de soledad, desesperanza y pérdida de sentido.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Impunidad estructural y falta de reparaciones

La falta de justicia por las violaciones de derechos humanos perpetúa el trauma. Según la psicóloga argentina Diana Kordon, quien ha trabajado con sobrevivientes de dictaduras, la impunidad institucionalizada impide el duelo y mantiene abiertas las heridas psicológicas. La ausencia de reparación simbólica y material refuerza la percepción de que el sufrimiento carece de valor y reconocimiento, lo que agrava la desmoralización y el agotamiento emocional.

9. Conclusiones y recomendaciones

La labor de defensores de derechos humanos, periodistas, líderes sindicales y observadores electorales es crucial para promover la justicia y la equidad en nuestras sociedades. Sin embargo, este compromiso suele conllevar altos niveles de estrés y riesgo, por lo que el autocuidado y el apoyo psicosocial son vitales para su bienestar. A continuación, se presentan algunas reflexiones finales y recomendaciones clave.

9.1 Reflexiones finales

1. **Importancia del autocuidado:** El autocuidado no es un lujo, sino una necesidad. Quienes trabajan en defensa de derechos y justicia deben priorizar su salud mental y emocional para desempeñar eficazmente sus funciones.
2. **Prevención del síndrome de burnout:** El síndrome de burnout puede tener consecuencias devastadoras no solo para las personas, sino también para las organizaciones y las causas que representan. Implementar estrategias de prevención es esencial para mantener una fuerza laboral sana y comprometida.
3. **Red de apoyo:** Establecer redes de apoyo entre profesionales es crucial. Compartir experiencias y recursos puede generar un sentido de comunidad y reducir la sensación de aislamiento.
4. **Formación continua:** La formación en gestión del estrés y técnicas de autocuidado debe ser parte integral del desarrollo profesional de quienes trabajan en entornos desafiantes. La formación continua ayuda a dotar a defensores y periodistas de herramientas eficaces para afrontar los desafíos.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. Recursos disponibles: Es fundamental que los profesionales conozcan y accedan a recursos que puedan apoyarlos. El uso activo de líneas de ayuda, asesoramiento y programas de capacitación puede marcar una diferencia significativa en la salud mental y emocional.

6. Cultura de autocuidado: Fomentar una cultura que valore el autocuidado en comunidades y organizaciones contribuye a la sostenibilidad del trabajo en derechos humanos. Es necesario visibilizar la importancia de cuidar no solo a los demás, sino también a uno mismo.

9.2 Recomendaciones

- Promover programas de bienestar: Las organizaciones deben desarrollar y ofrecer programas de bienestar que incluyan talleres sobre autocuidado, resiliencia y manejo del estrés.

- Establecer políticas internas de salud mental organizacional: Implementar políticas internas que reconozcan la importancia de la salud mental y emocional de los trabajadores, voluntarios y activistas en las organizaciones de la sociedad civil, brindando un espacio seguro para discutir sus experiencias.

- Facilitar el acceso a los recursos: garantizar que todos los miembros de la organización tengan fácil acceso a recursos de salud mental y autocuidado, incluidos servicios de asesoramiento confidencial.

- Fomentar un entorno de confianza: crear un entorno donde las personas se sientan cómodas buscando apoyo y compartiendo sus dificultades puede ayudar a normalizar el autocuidado.

- Evaluación periódica Realizar revisiones periódicas de las políticas y prácticas de autocuidado para identificar áreas de mejora y adaptarse a las necesidades cambiantes de los profesionales.

En resumen, el autocuidado es parte esencial de la labor de incidencia política y un componente necesario para garantizar que los defensores de derechos humanos y otros profesionales puedan continuar su labor con eficacia y compromiso. Implementando estas recomendaciones, se puede fortalecer tanto el bienestar individual como la eficacia colectiva en la lucha por la justicia y los derechos.

BIBLIOGRAFÍA

Archivos adjuntos

10.1 Bibliografía

1. Libros:

Brown, M., y Smith, J. (2019). *Autocuidado para activistas: Estrategias para el bienestar emocional*. Editorial Justicia.

Freire, Paulo, Pedagogía del oprimido. Siglo XXI Editores, 1970.

→ Desarrolla el concepto de conciencia crítica como base para la transformación social a través de la educación popular.

González, R. (2020). *Derechos humanos en tiempos de crisis*. Ediciones Avance.

·Guarín, Celibeth Coordinadora Académica de la Escuela de Psicología UCAB.

→ Ha trabajado en el proyecto PsicoData Venezuela y ha desarrollado el concepto de desempoderamiento psicosocial en contextos de represión.

·Ibañez, Thomas Psicología Social Construccinista. Universidad de Guadalajara, 2001.

→ Propone una psicología crítica que cuestiona la neutralidad del conocimiento y analiza la parálisis social aprendida en contextos de dominación.

Kordon, Diana. Efectos psicológicos y psicosociales de la represión política y la impunidad. Asociación Madres de Plaza de Mayo, 2005.

→ Analiza el impacto de la impunidad institucionalizada en la salud mental de las víctimas de la represión.

Lira, Elizabeth. Trauma, duelo, reparación y memoria. Revista de Estudios Sociales, 2010.

→ Estudia la memoria colectiva y la resiliencia transformadora en los procesos de justicia transicional en Chile.

Martin-Baro, Ignatius. Psicología social de la guerra. Editorial UCA, 1990.

→ Introduce el concepto de trauma psicosocial y psicología de la liberación en contextos de violencia estructural.

Montero, Maritza. Teoría y Práctica de la Psicología Comunitaria. Paidós, 2004.

→ Desarrolla el enfoque del estrés estructural acumulativo y el fortalecimiento comunitario como camino hacia la transformación.

BIBLIOGRAFÍA

Oropeza, Ángel PsicoData Venezuela. UCAB School of Psychology, 2023.

→ Analiza el malestar psicosocial crónico y la afectividad social bloqueada en la población venezolana.

Petzold Rodríguez, Olimpia. Evaluación basada en el arte de las experiencias de enfermedad en niños y adolescentes con cáncer. Revista Interamericana de Psicología, 2022.

→ Aplica el concepto de agotamiento psicosocial en contextos de trauma y enfermedad, con un enfoque en la salud mental comunitaria.

Prilleltensky, Isaac. Fundamentos morales de la psicología comunitaria. Revista Americana de Psicología Comunitaria, 1997.

→ Introduce el concepto de injusticia relacional como una forma de sufrimiento psicosocial derivado de la ruptura de vínculos y redes de apoyo.

Puyana Villamizar, Yolanda. Sentí que se me desgarraba el alma. Indepaz y Universidad Nacional de Colombia, 1996.

→ Desarrolla el enfoque de seguridad psicosocial defensiva en mujeres y comunidades afectadas por violencia estructural.

·Sawaia, Bader Burihan Los trucos de la exclusión. Voces, 1999.

→ Propone el concepto de sufrimiento ético-político como resultado de la contradicción entre valores éticos y condiciones de exclusión.

·Sousa Santos, Boaventura, Epistemologías del Sur. CLACSO, 2009.

→ Denuncia el epistemicidio político y propone una ecología de saberes para visibilizar los conocimientos subalternos.

Turkle, Sherry Solos y juntos: Por qué esperamos más de la tecnología y menos unos de otros. Basic Books, 2011.

→ Analiza la fragilidad del yo conectado y los efectos psicosociales de la hipervisibilidad digital.

Zimbardo, Philip El efecto Lucifer: Entendiendo cómo las personas buenas se vuelven malvadas. Random House, 2007.

→ Estudia la desindividualización y el poder del contexto en la transformación del comportamiento humano bajo presión social.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

2. Sitios web:

Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrategias de autocuidado para profesionales en zonas de riesgo. Recuperado de [www.who.int] (<https://www.who.int>).

- Human Rights Watch. (2022). Salud mental y derechos humanos. Recuperado de [www.hrw.org](<https://www.hrw.org>).

3. Publicaciones en redes sociales:

- @ActivistasSaludMental.(2023). "El autocuidado es esencial para todos los defensores de derechos humanos. #Cuídate." Twitter. Recuperado de [twitter.com] (<https://www.twitter.com>).

- @JusticeCollective.(2022). "Técnicas de autocuidado que puedes implementar hoy". Instagram. Recuperado de [www.instagram.com](<https://www.instagram.com>).

11. Glosario de términos clave.

- **Autocuidado:** Prácticas que una persona realiza conscientemente para cuidar su salud física, mental y emocional.

- **Afectividad social bloqueada:** Se refiere a una emoción colectiva caracterizada por frustración, ira o impotencia persistentes, que no siempre tiene una causa inmediata, sino que está vinculada a contextos donde las personas sienten que no pueden influir en su entorno. Es una respuesta emocional al desgaste acumulado.

Agotamiento psicosocial: Es la sensación de agotamiento físico y emocional, resultado de la exposición constante a situaciones exigentes, estresantes o peligrosas. Afecta la concentración, la motivación y las relaciones personales, especialmente en personas con una alta carga laboral o social.

- **Bienestar emocional:** Capacidad para expresar las emociones de forma saludable y gestionar el estrés de la vida diaria.

Conciencia crítica: Es la capacidad de las personas para comprender las estructuras sociales que las oprimen y actuar colectivamente para transformarlas. Se basa en la reflexión, la educación y la organización para generar un cambio social significativo.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Criminalización de la expresión:** Es la estrategia utilizada por las estructuras de poder para perseguir, amenazar o silenciar a quienes expresan opiniones críticas o denuncian injusticias, convirtiendo el ejercicio de la palabra en un acto considerado peligroso o ilegal.
- **Defensor de Derechos Humanos:** Persona que trabaja para promover y proteger los derechos humanos en su comunidad o en un contexto más amplio.
- **Desempoderamiento psicosocial:** Describe el proceso por el cual una persona o grupo pierde la confianza en sí mismo, la motivación y la capacidad percibida para actuar en su realidad, como resultado de vivir en un entorno de represión, precariedad o vigilancia constante.
- **Burnout:** Estado de agotamiento físico, emocional y mental resultado de un estrés prolongado y excesivo.
- **Estrés postraumático:** Un trastorno mental que puede ocurrir después de experimentar o presenciar un evento traumático.
- **Desindividualización:** Se produce cuando las personas, sometidas a una intensa presión externa, pierden su autonomía y sentido de la responsabilidad. En contextos autoritarios, esto se traduce en obediencia forzada o parálisis ante órdenes o amenazas externas.
- **Fragilidad del yo conectado:** Esta es la vulnerabilidad emocional que surge al estar constantemente expuesto en las redes sociales, donde cualquier acción o palabra puede ser observada, juzgada o utilizada en tu contra. Aumenta el miedo, el aislamiento y la autocensura.
- **Hipervigilancia:** Implica estar en constante estado de alerta extrema, anticipando posibles amenazas o ataques. Es una respuesta de supervivencia común en personas que han sido perseguidas o amenazadas repetidamente.
- **Epistemicidio político:** Se refiere a la eliminación sistemática del pensamiento crítico y del conocimiento alternativo que desafía el poder establecido. Esto incluye el silenciamiento del discurso, la censura de los medios de comunicación, la persecución de intelectuales y la eliminación del conocimiento popular.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

-Injusticia relacional: Es la incapacidad de construir o mantener vínculos emocionales fuertes debido al miedo, la represión o el estigma. Afecta la salud mental al debilitar el sentido de comunidad y pertenencia.

-Estrés estructural acumulativo: Es el malestar que se produce cuando las personas viven durante largos periodos en condiciones precarias, inseguras o injustas. No tiene una única causa, sino que se acumula gradualmente y afecta el cuerpo, la mente y las relaciones.

-Impunidad institucionalizada: Esto ocurre cuando los abusos, agresiones o crímenes cometidos por quienes ostentan el poder quedan impunes y sin reparación. Esta falta de justicia perpetúa el daño emocional y crea la impresión de que la vida o el sufrimiento de las víctimas no importan.

-Parálisis social aprendida: Es la sensación de que "no se puede hacer nada", adquirida tras repetidos intentos fallidos de cambiar la realidad. El individuo o la comunidad deja de actuar porque ha aprendido que sus esfuerzos no producen resultados visibles.

- Red de Apoyo: Grupo de personas que ofrecen ayuda y apoyo emocional a alguien que lo necesita.

-Resiliencia: Capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad o el estrés.

-Resiliencia transformadora: Es la capacidad no solo de resistir las dificultades, sino también de reorganizarse a partir de ellas para construir una realidad mejor. Implica esperanza activa, memoria colectiva y sentido de propósito.

- Salud mental: Un estado de bienestar en el que una persona se da cuenta de sus capacidades, puede afrontar el estrés normal de la vida y contribuye a su comunidad.

-Seguridad psicosocial defensiva: Es el recurso emocional de aislarse o retirarse de los espacios públicos como forma de protección. No se trata de una elección libre, sino de una adaptación a entornos que generan miedo, sospecha o exposición.

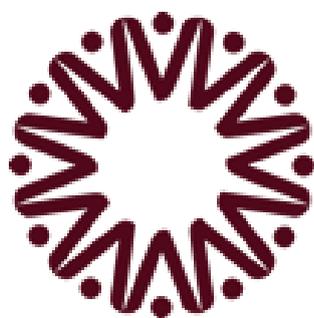
-Sufrimiento ético-político: Es el dolor que experimentan las personas ante una contradicción entre sus valores (como la dignidad o la justicia) y una realidad marcada por la violencia, el abandono o la injusticia social.

-Trauma psicosocial: No se limita al daño individual, sino que afecta a comunidades enteras. Se produce cuando las personas experimentan violencia o represión extrema que altera profundamente su bienestar emocional y su convivencia colectiva.

Este glosario y bibliografía proporcionan recursos y definiciones clave para comprender mejor los temas tratados en el trabajo sobre autocuidado y derechos humanos.



OBSERVATORIO DE JUSTICIA



Movimiento
Vinotinto

@MOVINOTINTO



© TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS