

CEAF Centro de Estudios  
Afrodiaspóricos



*Caja de herramientas para  
liderazgos políticos emergentes*

# ¿Cómo cuidar su salud mental?

*“Soy un liderazgo político que cuida su salud y bienestar emocional”.*



Este folleto ofrece mecanismos que pueden facilitar el tránsito de sus emociones, preocupaciones o cargas que se generan desde la cotidianidad como resultado de su labor como liderazgo.



CEAF Centro de Estudios  
Afrodiaspóricos



icesi

*Caja de herramientas para  
liderazgos políticos emergentes*

# ¿Cómo cuidar su salud mental?

*“Soy un liderazgo político que tiene en cuenta la percepción ciudadana”.*



Este folleto ofrece mecanismos que pueden facilitar el tránsito de sus emociones, preocupaciones o cargas que se generan desde la cotidianidad como resultado de su labor como liderazgo.

La Caja de Herramientas para Liderazgos Políticos Emergentes es una colección realizada por el Centro de Estudios Afrodiaspóricos –CEAF– de la Universidad Icesi que se realizó en el marco del Programa de Formación Política para Liderazgos Emergentes, una iniciativa financiada por Open Society Foundations (OSF).

Colección

# Caja de Herramientas para Liderazgos Políticos Emergentes



## Cartillas pedagógicas



¿Cómo conformar una base electoral en territorio?



¿Cómo construir un Programa de Gobierno?



¿Cómo funcionan las finanzas territoriales?



¿Cómo conformar un gabinete?



¿Cómo construir un Plan de Desarrollo Territorial?



¿Cómo funciona la contratación pública?



¿Cómo comunicar a la ciudadanía?



¿Cómo negociar en el sector público?



## Folletos

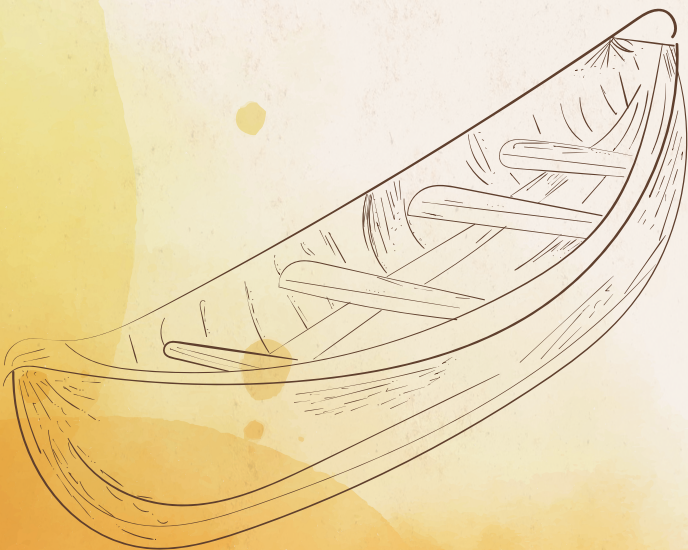
¿Qué expectativas tiene la ciudadanía?



¿Cómo cuidar su salud mental?



¿En qué enfocar sus políticas, programas y recursos?



**Equipo editorial:**

Programa de Formación Política para Liderazgos Emergentes  
Centro de Estudios Afrodiaspóricos (CEAF)

Cali / Universidad Icesi, 2025

25 pp.: 22 x 28cm.

**Palabras claves:** 1. Salud mental | 2. Liderazgos | 3. Afrodescendientes |  
4. Región Pacífico | 5. Norte del Cauca | 6. Región Caribe

**Rector:** Esteban Piedrahita Uribe

**Secretaria General:** Olga Patricia Ramírez Restrepo

**Director Académico:** José Hernando Bahamón Lozano

**Decano de la Facultad de Ciencias Humanas:** Jerónimo Botero

**Director de Investigación y Consultoría de la Facultad de Ciencias Humanas:**

Enrique Rodríguez Caporalli

**Coordinador Editorial Universidad Icesi:** Adolfo A. Abadía

**Gestora Editorial CEAF:** Verónica Lozada Gallego

**Corrección de estilo:** Juan Sebastián Cadavid Berrio

**Diseño editorial:** Sandra Marcela Moreno Bolaños

**Ilustraciones:** Sandra Marcela Moreno Bolaños

Editorial Universidad Icesi

Calle 18 No. 122-135 (Pance), Cali – Colombia Teléfono: +57 (2) 555 2334

E-mail: [editorial@icesi.edu.co](mailto:editorial@icesi.edu.co)

**Forma de citación:**

Centro de Estudios Afrodiaspóricos —CEAF (2025). *Caja de herramientas para liderazgos políticos emergentes, Folleto ¿Cómo cuidar su salud mental?* Centro de Estudios Afrodiaspóricos, Editorial Universidad Icesi.

## **Equipo de trabajo del Centro de Estudios Afrodiaspóricos**

### **Enrique Rodríguez Caporali**

Director de Investigación y Consultoría de la Facultad de Ciencias Humanas

### **Yoseth Ariza-Araújo**

Director del Centro de Estudios Afrodiaspóricos (CEAF)

### **Licelly Canizales González**

Coordinadora de proyectos CEAF

### **Sandy Tatiana Arboleda Bazán**

Asistente administrativa CEAF

### **Valeria Trofimoff López**

Coordinadora del Programa de Formación Política para  
Liderazgos Emergentes en la Región Pacífico y el Norte del Cauca

### **María del Mar Vanín Ramírez**

Asistente del Programa de Formación Política para  
Liderazgos Emergentes en la Región Pacífico y el Norte del Cauca

### **Daniela Valencia Valor**

Analista política del Programa de Formación Política para  
Liderazgos Emergentes en la Región Pacífico y el Norte del Cauca

### **Luis Eduardo Córdoba Solarte**

Analista cualitativo del Programa de Formación Política para  
Liderazgos Emergentes en la Región Pacífico y el Norte del Cauca

### **María José González Espaza**

Analista cuantitativa del Programa de Formación Política para  
Liderazgos Emergentes en la Región Pacífico y el Norte del Cauca

### **Victoria Hurtado**

Asesora experta en psicología con enfoque en intervención psicosocial del Programa de  
Formación Política para Liderazgos Emergentes en la Región Pacífico y el Norte del Cauca



# Contenido

|  |    |
|--|----|
| Caja de Herramientas para Liderazgos Políticos Emergentes                          | 5  |
| Nota aclaratoria   | 7  |
| ¿Por qué un folleto sobre salud mental dirigida a liderazgos políticos emergentes? | 8  |
| Agradecimientos  | 10 |
| ¿Qué es la salud mental?   | 12 |
| ¿Qué puede afectar la salud mental de los(as) líderes(as) políticos emergentes?    | 16 |
| ¿Cómo cuidar la salud mental propia?   | 29 |
| ¿Cómo cuidar la salud mental de todos(as)?   | 20 |
| Para recordar  | 21 |
| Bibliografía   | 22 |
|  | 27 |



# Caja de Herramientas para Liderazgos Políticos Emergentes











**¿Usted es un líder o lideresa que aspira en el futuro a ocupar un cargo de elección popular en su territorio?**

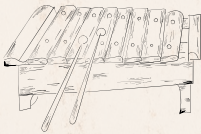
Si es así, le invitamos a que lea la colección de la Caja de Herramientas para Liderazgos Políticos Emergentes, especialmente el presente folleto, titulado *La percepción ciudadana: una herramienta clave para el liderazgo político*.

Las cartillas y los folletos de esta colección tienen como objetivo que los liderazgos afrodescendientes en los territorios cuenten con más y mejores herramientas para pasar del activismo social y sus mecanismos de acción, al trabajo político con incidencia en la esfera pública e institucional.





Cada cartilla y cada folleto están escritos en un lenguaje de fácil acceso y consulta, y cuentan con ejercicios prácticos para que usted adquiera los conocimientos necesarios sobre administración y gestión pública, con anterioridad y posterioridad al momento de ser elegido(a) para ocupar un cargo de elección popular. Con esta colección usted aprenderá acerca de:

**Conocimientos clave ANTES de la ocupación de un cargo de elección popular**

-  ¿En qué enfocar sus políticas, programas y recursos?
-  **¿Qué expectativas tiene la ciudadanía?** 
-  ¿Cómo cuidar su salud mental?<sup>1</sup>
-  ¿Cómo conformar una base electoral en territorio?
-  ¿Cómo construir un Programa de Gobierno?
-  ¿Cómo funcionan las finanzas territoriales?
-  ¿Cómo conformar un gabinete?



**Conocimientos clave DURANTE la ocupación de un cargo de elección popular**

-  ¿Cómo construir un Plan de Desarrollo Territorial?
-  ¿Cómo funciona la contratación pública?
-  ¿Cómo comunicar a la ciudadanía?
-  ¿Cómo negociar en el sector público?

1. El folleto ¿Cómo cuidar su salud mental? es también clave durante la ocupación de un cargo de elección popular.

Las orientaciones de este folleto no deben o pueden reemplazar la atención individual y clínica a la que cada persona tiene derecho a acceder, conforme con la ley 1616 de 2013, conocida también como la Ley de Salud Mental en Colombia.

Por consiguiente, se recomienda que este folleto sea un ejercicio complementario al proceso psicoterapéutico, en caso de que experimente o haya experimentado un episodio traumático o alguna afectación a su salud mental.

## ¿Por qué un folleto sobre salud mental dirigida a liderazgos políticos emergentes?

El folleto *¿Cómo cuidar su salud mental?*, dirigido a los(as) líderes(as) políticos emergentes, nace de la necesidad de reconocer y abordar las exigencias emocionales que usted enfrenta en su territorio, tanto en el ejercicio del activismo social como en el trabajo político con incidencia en la esfera público e institucional.

A partir de un ejercicio de diálogo con los(as) líderes(as) que han participado en el Programa de Formación Política para Liderazgos Políticos Emergentes del CEAF, se identificó que si bien es esencial el desarrollo de conocimientos y habilidades relacionadas con la gestión pública, también es indispensable contar con herramientas para el autocuidado.

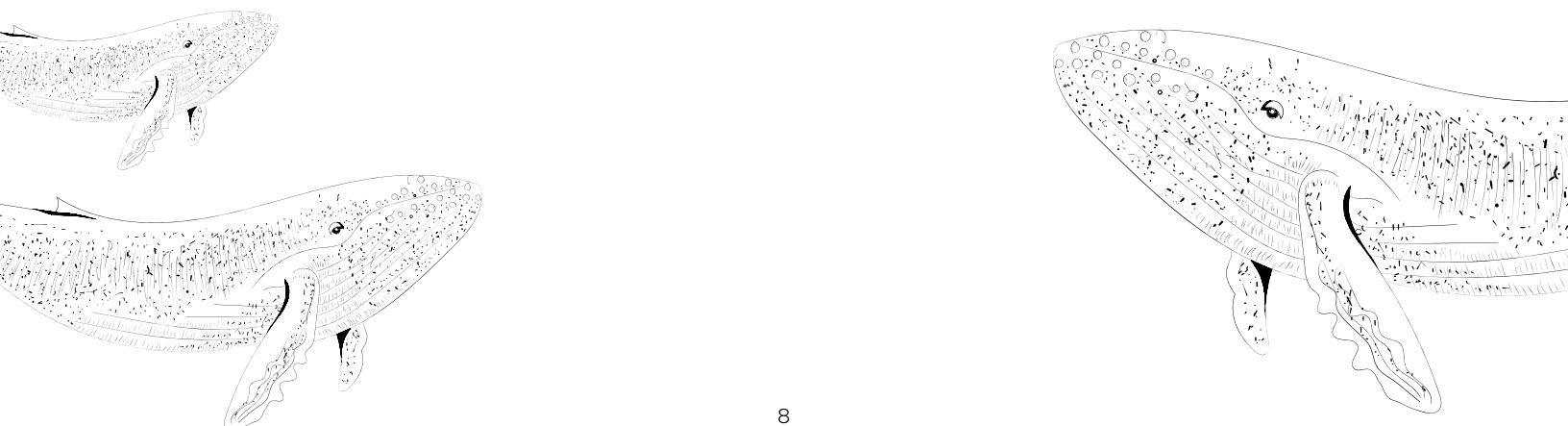
Teniendo en cuenta los escenarios de conflicto, violencia y abandono estatal que rodean y afectan a quienes ejercen el liderazgo en la Región Pacífico, el Norte del Cauca y la Región Caribe, este folleto ofrece herramientas que faciliten el manejo de las emociones y preocupaciones que se generan como resultado de su labor.

Algunas de estas herramientas podrán realizarse de manera individual, otras de forma colectiva debido a la relevancia que tiene la comunidad para ustedes, como líderes(as) políticos emergentes.



[www.icesi.edu.co/liderazgos-politicos-ceaf/caja-de-herramientas](http://www.icesi.edu.co/liderazgos-politicos-ceaf/caja-de-herramientas)

Accede a este link donde encontraras a todas las cartillas



## ¿Qué es la salud mental?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los desafíos de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad (OMS, 2022).**

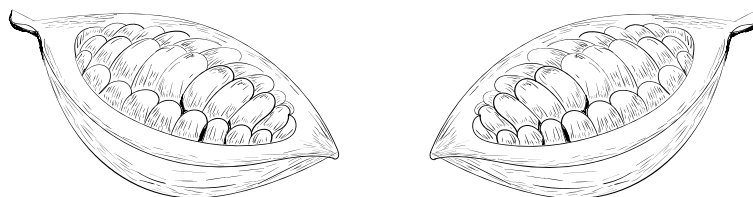
Por ese motivo, cuando se habla de salud mental, no solo se hace referencia a aspectos individuales, físicos o biológicos, que puedan influir en el bienestar psicológico de las personas, sino al mundo de relaciones que las envuelven. Significa entonces hablar de la historia de cada persona, de la forma en que esa historia se conecta con el propio carácter, con la forma en la que se percibe el mundo, con las interacciones que se sostienen, con la manera en que esas interacciones se desarrollan en el territorio y con las herramientas que se despliegan para trabajar en pro de sí mismas y de la comunidad que habita ese territorio.

El aspecto comunitario en este sentido es especialmente importante, debido a que el ejercicio de liderar supone realizar acciones en beneficio de otros, por tanto, hablar de salud mental en este contexto invita a pensar el tema desde un enfoque colectivo.

Dicho lo anterior, que los líderes y lideresas conozcan y aprendan a cuidar su salud mental ayudará no solo a que se fortalezcan las estrategias para responder a los desafíos propios de su liderazgo, sino también a identificar las herramientas que tienen o que podrían cultivar para evitar situaciones que afecten y desborden su bienestar emocional.

### Sabías que ...

*Para los(as) líderes(as), la salud mental se refiere a la sensación de equilibrio y armonía en los diferentes campos de la vida, que resulta del manejo efectivo de todas sus cargas emocionales.*



# ¿Qué puede afectar la salud mental de los(as) líderes(as) políticos emergentes?

## Factores de Protección

- Actividad física regular
- Agendas políticas afines con cortes/co
- Planificar rutinas de aproximación al tiempo personal/protección
- Participar de espacios de contención/tenenarios

## Factores de Riesgo

- Violencia de género
- Exposición constante de vida personal
- Violencia simbólica en el territorio
- Carencia de redes para el acceso a información/organizaciones
- Falta de redes de apoyo al análisis artes políticas/organizaciones
- Baja autoestima / inseguridad



En el proceso de aprender cómo manejar sus emociones, es necesario que reconozca aquellos factores que inciden en su bienestar, es decir, las situaciones del nivel personal, social o familiar, que le facilitan o limitan el equilibrio y la armonía.

Es importante propiciar aquellas situaciones que facilitan el equilibrio emocional, llamadas factores de protección; así como es necesario mitigar o contener aquellas que lo limitan, conocidas como factores de riesgo.

Entre los factores de protección más comunes que los(as) líderes(as) pueden experimentar en el ejercicio de su labor están la actividad física, las agendas políticas afines con sus colegas, el autocuidado y los círculos de sanación comunitarios.

Al contrario, las violencias en el territorio, la exposición de la vida personal, la baja autoestima y la ausencia de límites frente a las expectativas externas, así como de rutas de atención y de redes de apoyo, son los factores de riesgo más comunes.

### **Ejemplo**

*“En la labor social me he frustrado muchas veces cuando compañeras mujeres han llegado a mí a buscar ayuda por problemas que tienen y uno las dirige a la institucionalidad, pero allí no tienen respuesta. Esas son las cosas que uno se siente frustrado porque como líder no se puede hacer nada. Lo que más me frustra es cuando una compañera llega a las instituciones en dónde deben ser atendidas y las juzgan, les dicen que ellas son las culpables de lo que les pasó, que ellas buscaron y todo queda en la impunidad”.*

**Líderesa de Roberto Payán, Nariño.**

### **Ejemplo**

*“Vivo constantemente en una lucha mental porque desde hace varios años no laboro formalmente, participo de cursos, formaciones y actividades como líder pero no tengo trabajo formal y tengo muchas responsabilidades económicas. Ese tema me quita la tranquilidad, me genera muchísima ansiedad, y mucho estrés”*

**Líder de Condoto, Chocó.**

### **Ejemplo**

*“He aprendido cómo manejar algunas cosas que conlleva este trabajo, pero no es fácil. Lo más difícil es que la gente siempre tiene una expectativa sobre lo que uno debe hacer. Mi agenda principal por ejemplo es el cuidado y la protección de los animales, y por eso las personas me los traían acá y me pedían que les pagara por la comida. Eso me preocupa mucho, pero con el paso del tiempo he ido aprendiendo hasta qué punto se pueden solucionar las cosas, poner límites, para no afectarme y descuidarme a mí misma porque lastimosamente todo no lo puedo solucionar yo sola”.*

**Líderesa de Santander de Quilichao, Cauca.**

# ¿Cómo cuidar la salud mental propia?

#1

## Manejar las emociones no es evitarlas

Es común clasificar las emociones como positivas o negativas. Por ejemplo, emociones como la rabia, la tristeza o la frustración, suelen considerarse negativas, mientras que la alegría, la felicidad y la compasión, se etiquetan como positivas. Sin embargo, es importante entender que no existen emociones buenas o malas: todas las emociones cumplen una función y ayudan a expresar cómo se vive y se siente la vida.

Cuando se habla de manejar las emociones, no se trata de reprimirlas o ignorarlas, sino de darles un espacio, identificarlas, reconocerlas y nombrarlas para comprender su origen. Esto permite entender cómo se afecta la mente y el cuerpo, y ayuda a evitar que estas emociones se desborden. Por ejemplo, si enfrenta una situación que le genera tristeza, se hace importante preguntarse la razón de esa tristeza, su origen y si hay alguna molestia o dolor en el cuerpo por dónde se esté manifestando (por ejemplo: sentir los ojos pesados, dolor en cuello, en la espalda, entre otros).

El cuerpo, en este sentido, es un aliado clave para transitar y comprender nuestras emociones. Es fundamental escuchar las señales que envía para identificar los lugares, personas o situaciones que generan bienestar, y aquellos que producen incomodidad o malestar.

En contextos de liderazgo, como el sector público, es común enfrentarse a ambientes o interacciones que no siempre pueden evitarse y que pueden generar estrés, zozobra o ansiedad. En este sentido, es importante desarrollar estrategias que le permitan prepararse emocionalmente para manejar cada desafío. Aprender a gestionar sus emociones no solo contribuirá a su bienestar personal, sino también al de las personas y comunidades que lidera.

### Ejemplo

*Cuando se está preocupado(a) y esto se traduce en un dolor o malestar corporal, se puede tomar medicamentos y continuar con la rutina, pero un mejor manejo de la preocupación implicaría entender qué la originó y considerar medidas para mediar con ella.*

## #3

### Tener una rutina para lo esencial

Fortalecer la salud mental exige que usted cuide de su alimentación y cuente con rutinas adecuadas y suficientes para el sueño, la actividad física, el entretenimiento y el autocuidado.

#### ¡Importante!

*Incluir en la rutina ejercicios de respiración consciente y contar con espacios colectivos en los que se puedan intercambiar experiencias, dolores y esperanzas con otros(as).*

## #3

### Descansar

Frente al cansancio, el agobio o el abatimiento, es necesario que haga pausas para descansar. **No obligue a su cuerpo a funcionar normalmente después de haber estado en situaciones que le han generado un alto nivel de estrés.**

En el sector público, será esencial que sea organizado(a) con el tiempo y establezca prioridades en las que se incluya dentro de la agenda un espacio adecuado y suficiente para la pausa y el descanso.

## #4

### Acudir a un(a) profesional en salud mental

Los(as) profesionales en salud mental no solo son útiles para el manejo de afectaciones graves y prolongadas. Ellos(as) también pueden ayudarle a identificar, reconocer y nombrar lo que siente, además de orientarle en el manejo de estas emociones.

A continuación, se presentan profesionales e instituciones en salud mental que puede localizar en su territorio.

| Departamento           | Municipio     | Lugar de atención  |
|------------------------|---------------|--|
| <b>Chocó</b>           | Alto Baudó    | Médico sin fronteras (MsF)<br>IPS Jai Kera<br>IPS Funsoba<br>Comisaría de familia<br>Hospital San Francisco de Asís  |
|                        | Condoto       | E.S.E. Hospital San José de Condoto<br>Línea amiga condoteña<br>Equipo profesional de psicología del Plan de Intervenciones Colectivas PIC   |
|                        | Quibdó        | Papsivi<br>Clínica Bantú<br>Centro de Atención Neuropsicológica Sinapsis S.A.<br>Clínica de Salud Mental Integral S.A.S<br>Centro médico Mentalmente   |
| <b>Nariño</b>          | Leiva         | E.S.E San José de Leiva Nariño   |
|                        | Roberto Payán | Médico sin fronteras (MsF)   |
|                        | Tumaco        | E.S.E Hospital Divino Niño<br>Líneas de atención psicosocial del Divino Niño<br>Línea de atención en Urgencias de Hospital San Andrés<br>Línea urgencias IPS puente del medio<br>Centro médico Central Care Colombia |
| <b>Valle del Cauca</b> | Buenaventura  | Hospital Luis Ablanque de la plata<br>Programa Hilando Vidas y Esperanza (USAID y OIM) Unidad mental del pacífico  |
|                        | Jamundí       | Fundación Salud mental del valle<br>Fundación Matusalem<br>Oportunidad de Vida centro de atención de salud mental<br>Servimedica Quirón SAS  |



| Departamento           | Municipio      | Lugar de atención  |
|------------------------|----------------|--|
| <b>Valle del Cauca</b> | Cali           | Clínica Basilia<br>Mares Salud Mental SAS<br>Hospital Psiquiátrico Universitario Del Valle<br>Oportunidad de Vida IPS<br>Mentalitat – Grupo Mentessana<br>Psiquiatría y Salud Mental<br>Consultorio Psicológico- Asociación Sanamente<br>Sima Asociación para la salud mental infantil y del adolescente<br>Mentalitatt, sede Tequendama |
| <b>Cauca</b>           | Buenos Aires   | Programa Hilando Vidas y Esperanza (OIM y Usaid)   |
|                        | López de Micay | Hospital de López de Micay   |
|                        | Puerto Tejada  | IPS Fundación Ser<br>IPS Fundación Propal<br>Unidad de salud ocupacional   |
|                        | Timbiquí       | Programa "AROHA: salud mental"   |
|                        | Corinto        | Red de apoyo Mutuo comunitario en atención en Salud Mental   |
|                        | Guapi          | Corporación Ambiente Guapi Salud<br>Centro Médico Salud Vivir Guapi<br>Sociedad Por Acciones Simplificada SAS<br>Cooperativa De Trabajo Asociado De Trabajadores De La Salud De Guapi CTA<br>Cuerpo & Salud Centro De Acondicionamiento Físico Y Spa Sas   |
|                        | Caloto         | Centro de rehabilitación OPA<br>Unidad de Caloto Cauca   |
|                        | Guachené       | Institución Prestadora De Servicios De Salud Guachené SAS<br>Centro De Terapias Y Rehabilitación Integral EnSalud Sas  |
|                        | Suárez         | E.S.E. Norte 1 Punto de Atención Suárez<br>Organización Care Colombia  |

# ¿Cómo cuidar la salud mental de todos(as)?

#1

## Priorice la salud mental del territorio en su agenda

Considere, desde su programa de gobierno, las políticas y los programas en salud mental que tendrán como objetivo su promoción como un derecho de toda la ciudadanía, especialmente de los grupos cuyas condiciones muestran graves factores de desigualdad social, económica, ambiental e institucional.

Tenga en cuenta que la percepción de desconfianza en los(as) funcionarios(as) encargados(as) de atender la salud mental en los municipios, distritos y departamentos, resulta en que las personas no accedan a los servicios institucionales correspondientes. Por ello, en ocasiones, deciden hablar de sus alegrías, tristezas y malestares con amigos(as), familiares y conocidos(as). Otras personas prefieren no contar acerca de los factores de riesgo que experimentan y reprimir los sentimientos que de estos se deriven.

Por lo anterior, resulta indispensable profundizar en acciones de prevención y promoción de la salud mental en los diferentes entornos de los que participan los(as) ciudadanos(as): la escuela, la familia, la comunidad, entre otros.

### ¡Importante!

*Las políticas y programas en salud mental deben ser viables conforme con las necesidades, posibilidades y recursos de los territorios. Asimismo, deben reconocer tanto la responsabilidad de la administración para la atención de la salud mental, como el papel importante que la comunidad ha asumido en el cuidado de la salud mental en los territorios, especialmente, en aquellos históricamente marginados y con altos niveles de violencia y pobreza.*

## #2

### **Aplique los Primeros Auxilios Psicológicos (PAPS) ante la crisis**

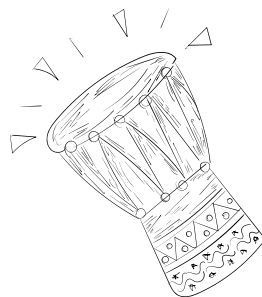
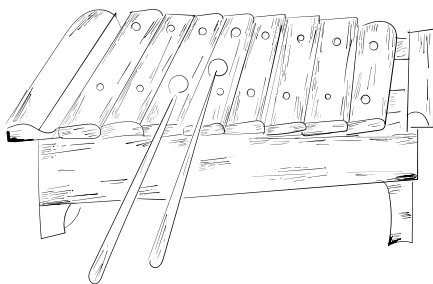
Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAPS) son un conjunto de acciones diseñadas para brindar apoyo inmediato y breve a personas que enfrentan un desbordamiento emocional, causado por una situación traumática. Una situación traumática se refiere a un evento inesperado y sorpresivo que altera profundamente la rutina de una persona, dejándola sin herramientas suficientes para comprender o procesar lo ocurrido de manera inmediata. Estas situaciones pueden generar emociones tan intensas que desbordan la capacidad de respuesta e incluso dificultan hablar sobre lo sucedido. Ejemplos comunes incluyen la noticia de la muerte de un ser querido, un accidente automovilístico o ser víctima de abuso sexual.

Esta herramienta es particularmente relevante en contextos donde las comunidades a menudo enfrentan altos niveles de vulneración y victimización, porque permiten contener las emociones de la persona afectada, ayudándola a reorientar su carga emocional, para que pueda ser procesada y manejada con el tiempo.

En el sector público, los PAPS también son valiosos, ya que usted y su equipo pueden liderar procesos en condiciones adversas, en que las crisis emocionales sean frecuentes. Implementar esta herramienta no solo fortalece su capacidad de liderazgo, sino que también contribuye al bienestar de las personas con las que trabaja, facilitando entornos más empáticos y resilientes.

#### **¡Importante!**

*Quien aplique los PAPS no tiene la responsabilidad de hacer una atención psicoterapéutica, pues esta fase es posterior y le corresponde a un(a) profesional especializado en el tema.*



### Primeros Auxilios Psicológicos

| Qué debe hacer  | Qué debe evitar   |
|---|---|
| Escuchar a la otra persona con mucha atención.  | Ofrecer o comprometerse con algo que no pueda cumplir.  |
| Desde el principio, ser amable, transparente y empático.  | No permitir a la persona hacer silencio.  |
| Ser lo más objetivo y realista posible.   | Hacer evidente su ansiedad o preocupación.  |
| Facilitar que la otra persona pueda decidir qué va a hacer frente a sus problemas.  | Tomar decisiones por la otra persona.   |
| <p>Buscar un ambiente en el cual se perciba seguridad.</p> <p>Aprovechar para reforzar los aspectos positivos y las oportunidades que tiene la persona.</p> | <p>Buscar un ambiente en el cual se perciba seguridad.</p> <p>Responder con enojo u hostilidad.</p>                             |
| Reconocer que la respuesta emocional es el comienzo para buscar de nuevo el equilibrio.   | <p>Acelerar la contención o la escucha.</p> <p>En otras palabras, no ofrecer a la persona el espacio y tiempo que requiere.</p> |
| Hacer preguntas precisas, respetuosas, asertivas y empáticas.   | Asumir una postura de lástima.  |
| Validar si lo que está diciendo es comprensible y claro para la otra persona.   | Dar todo por sentado.   |

2. La tabla de Primeros Auxilios Psicológicos fue construida de acuerdo con el Manual Básico de Primeros Auxilios de la Universidad de Guadalajara (2014).

## #3

### Desarrolle actividades para el cuidado

Existen actividades que son útiles para el manejo de las emociones, así como para reconocer y mitigar en conjunto los factores de riesgo que inciden, negativamente, sobre la salud mental de las personas.

A continuación, se ofrecen algunas actividades que pueden practicar los(as) líderes(as) políticos emergentes en sus territorios y con su comunidad.

#### Corpografía

**Factor de riesgo asociado:** Violencia basada en género al interior de las organizaciones o partidos políticos.



**Descripción:** Esta actividad busca que quienes hayan sido víctimas de algún tipo de violencia basada en género identifiquen de manera gráfica sus implicaciones sobre la salud mental. Tenga en cuenta que esta actividad no reemplaza la atención por parte de profesionales expertos(as) ni las rutas institucionales para quienes han sido víctimas de esta violencia.

Esta actividad también puede ser adaptada para abordar otro tipo de violencias, como la violencia sociopolítica causada por el conflicto armado o el abandono y presión de los gobiernos.

**Metodología:** Para la implementación de esta actividad, se prepara previamente documentándose acerca de la definición y los tipos de violencia basada en género .

**Material:** Papel kraft, marcadores, colores o pinturas.

#### Pasos:

-  Se discute con los(as) participantes acerca de la violencia basada en género, su definición y tipos.
-  Se invita a los(as) participantes a trazar la silueta de su cuerpo en papel kraft.

- ✔ Se realiza un ejercicio de respiración consciente, en dónde se pide a cada participante que recuerde situaciones en las que se haya sentido vulnerables, alegres, tristes o fuertes al interior de sus organizaciones o partidos políticos..
- ✔ Se pide a los(as) participantes que señalen en su silueta aquellas partes del cuerpo en donde esas emociones y sentimientos se manifestaron.
- ✔ Puede usar preguntas como ¿en qué parte del cuerpo sentiste tu fortaleza? o ¿en qué parte del cuerpo sentiste tu vulnerabilidad?
- ✔ Se representan también aquellas situaciones que ocasionaron esas emociones y sentimientos.
- ✔ Se socializan las siluetas, reconociendo tanto las implicaciones que la violencia basada en género para la salud mental, como las situaciones que las ocasionaron.







## El muro de talentos

**Factor de riesgo asociado:** Ausencia de redes de apoyo al interior de las organizaciones o partidos políticos.

**Descripción:** Esta actividad busca que los(as) participantes reconozcan los saberes y talentos propios y colectivos que pueden ayudar a resolver, mitigar o contener aquellas situaciones que afectan la salud mental

**Material:** Papel para notas de dos tonos, cinta o pegamento, tablero o papel kraft.

### Pasos:

-  Se invita a los(as) participantes a considerar una situación que en las últimas semanas les hayan generado tristeza, rabia o incomodidad. Describirla brevemente en un papel para notas y ubicarlo en un tablero o papel kraft.  
  
El papel para notas debe ser del mismo tono para todos(as) los(as) participantes.
-  Se pide también a los(as) participantes que identifiquen un saber o talento propio y lo escriban en un papel para notas; este debe ser de un tono diferente al que se usó en el primer paso e igual para todos(as).
-  Se pide a los(as) participantes relacionar la forma en que su saber o talento podría ayudar a resolver las situaciones que se identificaron, ubicando juntos los papeles para notas.
-  Se socializa el muro y se crea un documento que sirva para orientar los saberes y talentos del grupo a la solución de las situaciones de afectación emocional o a la mitigación de sus impactos.

# Para recordar

- Las afectaciones a la salud mental están relacionadas con las carencias, problemáticas y realidades de sus territorios.
- Es importante considerar una visión más integral y amplia sobre la salud mental, de modo que se puedan reconocer y valorar las acciones que a nivel personal y comunitario ya se desarrollan, asumiendo así un nivel de corresponsabilidad y compromiso con el bienestar individual y colectivo.
- El conocimiento sobre las entidades de salud mental es fundamental para que se conozcan y utilicen las rutas institucionales correspondientes. El folleto presentó un mapeo de estas.
- Las personas suelen tramitar las afectaciones a su salud mental con amigos(as), familiares y conocidos(as) más fácilmente que con las instituciones y entidades especializadas. Por este motivo, es clave que las políticas y los programas de prevención y promoción de la salud mental reconozcan el papel de la comunidad en su cuidado y tratamiento.
- Los servicios públicos deben ser una prioridad para el liderazgo político. Mejorar la infraestructura, el acueducto, el alcantarillado y la energía, es clave para fortalecer la legitimidad del gobierno y la confianza ciudadana.



## Bibliografía

Hernández, I. y Gutiérrez, I. (2014). Manual Básico de Primeros Auxilios Psicológicos. Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) y Unidad Interna de Protección Civil (UIPC). [https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual\\_primeros\\_auxilios\\_psicologicos\\_2017.pdf?fbclid=IwAR0JpjPmfVbeVUiHBfMugWx9s88\\_9gsEj7p\]pYt8\\_wRr7louNaHF4cykJiug](https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf?fbclid=IwAR0JpjPmfVbeVUiHBfMugWx9s88_9gsEj7p]pYt8_wRr7louNaHF4cykJiug)

Organización Mundial de la Salud, (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-respons>

Esta cartilla se terminó de editar en marzo de 2025.  
En su preparación se emplearon tipos Albert Sans  
11/15, 22/26, Bitter 11/15.





**CEAF**

Centro de Estudios  
Afrodiaspóricos



**ICESI**