



Autocuidado para interventores de crisis

John Emanuel Pérez Gómez



<<—Todo el mundo quiere amor...hasta que descubren lo jodido que es cuidarlo>>.

GIAN F. HUACACHE.

<<De tanto amarte me olvide de mí>>.

WALTER RISO



Propósito de este kit de autocuidado para interventores de crisis

Cuando se habla de amor, suele asumirse que el cuidado es un mandato ineludible: imperativo. Para la mayoría, amar implica cuidar, y quien no cuida, no ama. Esta idea, profundamente arraigada en nuestro imaginario colectivo, nos lleva a sobreproteger a los demás, incluso a costa de nuestro propio bienestar. Pero, ¿hasta qué punto debemos estar para quienes parecen no tener a nadie más? ¿Hasta dónde llega nuestra responsabilidad frente a quienes, una y otra vez, expresan su deseo de desaparecer? ¿Cual es la manera correcta de acompañarlos?

La etimología de “cuidado” viene del verbo latino cogĭtāre, que significa "pensar" “reflexionar”, “perseguir algo con la mente”. Lo cual quiere decir que en su esencia comparte más virtudes filosóficas que altruistas. Cuidar implica, paradójicamente, tener cuidado, proteger sin reflexión puede convertirse en una carga que nos anula o que incapacita a quien cuidamos.

Este kit busca, brevemente, dar algunos recursos esenciales para ayudar a saber como cuidar a un familiar o a un amigo suicida. Enseña también algunas estrategias de autocuidado que deben tenerse en cuenta para este propósito.

Este kit junto con el de prevención suicida, espera de manera gratuita alcanzar a las personas que más lo necesiten. Al igual que en el anterior kit es válido recordar que estos temas son de mayor profundidad y por ello **¡No busca reemplazar un acompañamiento profesional!** Más bien ser una herramienta de complemento.

John Emanuel Pérez Gómez



📖 Recursos esenciales 📖

✅ **Kit de prevención suicida:** El primer Kit de prevención suicida que regale donde están los siguientes temas (Factores de riesgo predisponentes y desencadenantes, Factores de protección, Señales de alerta, Estrategias de prevención suicida, Plan de seguridad.) Si quieres obtenerlo completamente gratis escíbeme al número: 3105737077.

✅ Guía de primeros auxilios psicológicos (PAP)

Principio	Descripción
Seguridad	Garantizar que la persona se encuentre en un ambiente seguro.
Calma	Mantener una actitud serena y transmitir tranquilidad.
Conexión	Escuchar activamente y mostrar empatía.
Fortalecimiento	Reforzar las capacidades de afrontamiento de la persona.
Vinculación con recursos	Orientar a la persona hacia redes de apoyo y ayuda profesional si es necesario.

Recuerda encontrar más kits y ayudas psicológicas en mi pagina web: <https://psicologiadelumbral.com/>



Pasos	Acciones
Evaluar la situación	Determinar si la persona está en peligro inmediato. Observar su estado emocional y conductual.
Acercamiento y contacto Inicial	Presentarse de manera respetuosa. Ofrecer ayuda sin presionar.
Escucha activa y empatía	Permitir que la persona exprese sus emociones sin juzgar. Validar sus sentimientos con frases de apoyo. (Ver más adelante)
Brindar apoyo práctico	Ayudar a la persona a identificar necesidades inmediatas. Proporcionar información clara y concisa. (Ver más adelante)
Facilitar el afrontamiento	Recordar a la persona sus fortalezas y recursos internos. Sugerir técnicas de regulación emocional como la respiración profunda. (Ver más adelante)
Conectar con recursos profesionales	Ofrecer información sobre líneas de ayuda y profesionales disponibles. Acompañar en la búsqueda de apoyo si es necesario. (Pedir Kit de prevención suicida)



☒ Lista de contactos de emergencia

Categoría	Nombre / Institución	Contacto	Especialidad / Nota
Psicólogos			
Psicólogos			
Psiquiatras			
Líneas de Ayuda			
Líneas de Ayuda			



✓ Frases de recordatorio

- "No puedes salvar a alguien, pero tu presencia puede ser un faro en su oscuridad".
- "Acompañar no significa cargar con el dolor del otro, sino estar presente con amor y escucha."
- "El bienestar de los demás no depende de ti, pero tu apoyo puede marcar la diferencia."
- "Cuidar a alguien también implica cuidar de ti mismo."
- "No estás solo en esto. Busca apoyo para sostenerte mientras acompañas."
- "Tu presencia importa, pero no puedes controlar el desenlace."
- "Acompañar es brindar amor y apoyo, no cargar con el destino del otro."
- "Haz lo que esté en tus manos, pero no te exijas lo imposible."
- "Tú también mereces descanso, apoyo y compasión."
- "No puedes sanar a alguien, pero sí caminar a su lado mientras encuentra su camino."
- "El amor no es una cura mágica, pero puede ser un refugio."
- "No puedes controlar los pensamientos del otro, pero sí ofrecer un espacio seguro."
- "No te pierdas a ti mismo mientras intentas sostener a alguien más."
- "Cuidar no significa tener todas las respuestas, sino estar presente con el corazón abierto."
- "Es válido sentirte cansado. Ayudar no significa olvidar tus propias necesidades."
- "No estás fallando si no puedes cambiar lo que otro siente."
- "Tu apoyo importa, aunque a veces parezca que no es suficiente."
- "Ser fuerte no significa aguantarlo todo en silencio. Busca ayuda cuando la necesites."
- "A veces, lo más valioso que puedes dar es simplemente estar ahí."
- "El dolor del otro no es tu responsabilidad, pero tu compasión puede ser un faro."
- "Amar a alguien no significa sacrificarse hasta perderse."



✓ Un diario de emociones

Fecha y hora 	Estado emocional 	Nivel de carga (0-10) 	Situación o Evento del Día 	Pensamientos recurrentes 	Frase de Cierre o Autoafirmación 
---	---	--	---	--	---

[Ejemplo: 3:00 PM]	[Ejemplo: agotado, ansioso, esperanzado]	[Ejemplo: 7/10]	[Describe brevemente un momento clave del día]	[Ejemplo: "¿Estoy haciendo lo suficiente?", "No puedo con todo."]	[Ejemplo: "Hago lo mejor que puedo y eso es suficiente."]
--------------------	--	-----------------	--	---	---



✓ Checklist de autocuidado

Autocuidado básico:

- ✓ Dormí al menos 6-8 horas.
- ✓ Comí algo nutritivo y suficiente.
- ✓ Me hidrate bien.
- ✓ Me di un momento de descanso sin culpa.

Cuidado Emocional

- ✓ Reconocí y validé mis emociones sin juzgarme.
- ✓ Escribí en mi diario o reflexioné sobre mi día.
- ✓ Practiqué la respiración profunda o meditación.
- ✓ Puse un límite saludable (ejemplo: decir “no” cuando lo necesite).

Red de Apoyo

- ✓ Pedí ayuda o hablé con alguien de confianza.
- ✓ Me permití recibir apoyo sin sentirme una carga.
- ✓ Expresé cómo me siento en vez de reprimirlo.

Tiempo para mí

- ✓ Hice algo que disfruto (leer, escuchar música, ver una serie).
- ✓ Me desconecté del estrés por un momento.
- ✓ Salí a caminar o cambio de ambiente.
- ✓ Hice una actividad creativa o relajante.

Amabilidad Contigo Mismo

- ✓ hablé con compasión en vez de crítica.
- ✓ Recordé que no tengo que hacerlo todo solo/a.



- ✓ Me di permiso de no ser perfecto/a.
- ✓ Celebré algo positivo, por pequeño que sea.



✗ 5. Límites y Protección del Cuidador

🛑 Reconociendo tus límites:

- ✓ No eres responsable de salvar a nadie, solo de acompañar.
- ✓ No puedes estar disponible las 24 horas.
- ✓ No puedes controlar las decisiones de la otra persona.
- ✓ Tienes derecho a descansar y desconectarte.
- ✓ Es válido decir "no" sin sentir culpa.

🔄 Límites saludables en la relación de cuidado:

- ✓ Establece horarios para estar disponibles y respétalos.
- ✓ Define qué tipo de ayuda ofrecer puedes sin desgastarte.
- ✓ Si una conversación se vuelve demasiado intensa, puedes pausarla.
- ✓ No descuides tus propias necesidades por el otro.
- ✓ Evita absorber emociones ajenas como propias.

🧑 Frases clave para establecer límites saludables

💬 Cuando necesitas espacio personal:

- ♦ "Quiero ayudarte, pero ahora necesito un momento para mí."
- ♦ "No puedo estar disponible en este momento, pero podemos hablar más tarde".
- ♦ "Voy a tomar un descanso y luego seguimos conversando".
- ♦ "Me importa lo que sientes, pero también necesito atender mis propias emociones."

⌚ Cuando la demanda emocional es demasiado:

- ♦ "Puedo escucharte, pero no tengo todas las respuestas".



- ♦ "No está en mis manos solucionar esto, pero puedo acompañarte".
- ♦ "Entiendo tu dolor, pero yo también necesito cuidarme."
- ♦ "No puedo seguir esta conversación ahora. Necesito descansar."

Cuando sientes que cargas con demasiada responsabilidad:

- ♦ "Quiero apoyarte, pero no puedo hacerlo solo/a. ¿Podemos buscar más ayuda?"
- ♦ "Hago lo mejor que puedo, pero esto no depende solo de mí."
- ♦ "No soy la única persona que puede ayudarte. Vamos a encontrar más recursos juntos".
- ♦ "Estoy aquí para ti, pero también debo cuidar de mí mismo/a."

Cuando necesitas poner límites en la comunicación:

- ♦ "Podemos hablar de esto, pero no de una forma que me haga daño a mí."
- ♦ "No puedo responder mensajes o llamadas a cualquier hora. Hablemos en un momento adecuado para ambos".
- ♦ "Si la conversación se vuelve agresiva, tendré que hacer una pausa."
- ♦ "Te quiero mucho, pero no puedo mantener este nivel de intensidad todo el tiempo."

Cuando quieras reafirmar que el límite no significa abandono:

- ♦ "Te quiero y me importas, pero también debes cuidar de mí."



- ♦ "Poner límites no significa que deje de apoyarte, solo que debo proteger mi bienestar."
- ♦ "No me alejo porque no me importa, sino porque también necesito estar bien para poder ayudarte."
- ♦ "Decir 'no' en este momento es mi forma de cuidarme, pero sigo aquí para ti dentro de mis posibilidades."



👉 Nota final 👉

Para mí es un placer poder ayudar de alguna manera a las personas que lo necesitan, es por ello que si este kit te ha servido para superar tu crisis me sentiré complacido del tiempo invertido. Si conoces a alguien que necesite el kit no dudes en enviárselo, también no dudes en invitarlo a las conferencias sobre el suicidio en aranea, recuerda que el aporte sera voluntario o por otro lado invitarlo a ver mi canal en youtube, quizás encontrará un video que le ayude(https://www.youtube.com/@Psicologo_emanuel) o que visite mi pagina web quizás algo de interes pueda encontrar.
(<https://psicologiadelumbral.com/>)

Cualquier duda que tengas consultalo en profundidad con tu psicólogo de confianza o si lo decides puedes hablar conmigo por medio de mi instagram: psicologo_emanuel (https://www.instagram.com/psicologo_emanuel/) o por medio de mi whatsapp: +57 3334004782. (no llamadas)