

## M4V4.webm

[00:00:12] **Mar Cabra** Hola, ¿Alguna vez escuchaste sobre los primeros auxilios psicológicos? Justamente vamos a hablar de ellos en este video, de la mano de Nicole Martín, que es directora ejecutiva de Vita Activa, que es una línea de apoyo a mujeres y personas del colectivo LGBTIQ+; que son periodistas, activistas y defensoras defensores de los derechos humanos. Bienvenida, Nicole.

[00:00:40] **Nicole Martín** Hola a todes, es un gusto estar aquí. Vamos a hablar entonces un poquito de los primeros auxilios psicológicos, que es la técnica que utilizamos en Vita Activa. Pero ¿qué es esto de los primeros auxilios psicológicos? Es una primera ayuda que consiste en el apoyo básico que las personas necesitan después de cualquier tipo de emergencia. Son una primera instancia, como su nombre lo indica, de cuidados que podés recibir cuando has experimentado una crisis personal o en comunidad. Se centran en acompañarte a expresar tus emociones, percepciones y sentires, para poder pensar y tomar decisiones a partir de esta crisis, ya que vos solamente sabés lo que es mejor para vos. Entonces, básicamente iniciamos la conversación por mensaje de chat desde la línea de ayuda de Vita, con tres preguntas muy poderosas: ¿Cómo estas? ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Cómo puedo ayudarte? Y ¿Cuándo se usan? Bueno, cuando acabas de sufrir el impacto de una noticia, cuando sucedió un accidente o has vivido violencia a nivel personal o comunitario. Puede ser que estés en shock, que te sientas muy vulnerable y que estés tratando de entender qué es esto que te pasó. Y entonces, la primera ayuda psicológica va a ser el apoyo inicial que después requiere del seguimiento y acompañamiento particular, por ejemplo de una terapia, ¿no? Para cada quien lo que necesite. Los primeros auxilios psicológicos no son terapia, eso hay que aclararlo. Son un apoyo básico después de haber vivido una emergencia, como cuando se hace una reanimación, una, unos primeros auxilios, bueno, exactamente lo mismo en el ámbito de la salud mental, del apoyo psicoemocional. No deberíamos confundirlo con un diagnóstico, el tratamiento o la atención profesional que puede brindar una persona profesional de la salud mental. Y bueno, en algunos casos podrían los PAP, los Primeros Auxilios Psicológicos, podrían resultar oportunos para el momento después de la crisis; y es un acto de responsabilidad también reconocer hasta dónde podemos apoyar para que después la persona pueda continuar su su su proceso con un profesional certificado de la salud mental.

[00:03:13] **Mar Cabra** Y entonces, ¿quién está al otro lado de esa línea de ayuda? ¿Qué tipo de perfil tenéis que pueda dar ese acompañamiento en esa primera instancia?

[00:03:24] **Nicole Martín** En Vita Activa somos ciberfeministas, transfeministas, tecnólogas, periodistas, psicólogas. Nos dedicamos a la seguridad digital, a la comunicación sanadora y al diseño de productos digitales. Venimos de Argentina, de Bolivia, de Colombia, El Salvador y México. Somos compañeras que estamos detrás de la línea de ayuda, siempre escuchando y tratando de acompañarte a encontrar cuáles son tus necesidades, a partir de esa crisis o de esta situación que estás viviendo.

[00:03:58] **Mar Cabra** Y ¿Qué tipo de formación tenéis? ¿Puede cualquier persona hacer primeros auxilios psicológicos?

[00:04:04] **Nicole Martín** Sí, para practicar primeros auxilios psicológicos se necesita estar, ser parte de una formación, aprender a practicar los primeros auxilios psicológicos. Así como también, eh es es es una posibilidad que las personas que no somos profesionales de la salud podamos practicar primeros auxilios en el caso de que una

persona lo necesite. Y en Vita somos ciberfeministas, transfeministas, tecnólogas, periodistas, psicólogas y nos dedicamos a la seguridad digital, a la comunicación sanadora y al diseño de productos digitales; y venimos de Argentina, Bolivia, Colombia, El Salvador y México. Nos formamos para practicar los primeros auxilios psicológicos y cualquier persona que participe de una formación, que aprenda como hacerlo y que se capacite, puede entonces brindar primeros auxilios psicológicos. No es una práctica excluyente, digamos, eh únicamente para para profesionales de la salud.

[00:05:05] **Mar Cabra** Me haces pensar que cuando yo empezaba mi carrera quería ser corresponsal de guerra y me hice un curso de primeros auxilios para ver cómo podía reanimar a mis compañeros si había algún problema, no; pues esto es parecido a nivel de salud mental.

[00:05:19] **Nicole Martín** Exactamente. Cualquier persona con el entrenamiento adecuado puede aplicar primeros auxilios psicológicos, no es necesario tener una formación especializada en psicología o trabajo social o medicina.

[00:05:33] **Mar Cabra** Cuéntame, ¿Cuánta gente os escribe a esa línea de apoyo? Que es un número de teléfono al que se os puede contactar, me imagino que a través de los canales de mensajería habituales.

[00:05:49] **Nicole Martín** Desde el inicio de Vita Activa, hemos proporcionado más de mil horas de atención en violencia de género en línea, esto es desde abril de 2019 a septiembre de 2022. Y bueno, primero hay algo que hay que decir, que es que justamente atendemos tantas horas porque las mujeres y las personas LGBT tienen más probabilidad de enfrentar abuso, acoso y violencia en línea, en línea digamos y en cualquier otro ámbito en el marco del patriarcado. Y bueno, justamente desde desde que se fundó Vita Activa, es que nuestra principal trinchera es la línea de ayuda. Nos pueden encontrar, como comentabas, en Signal, Telegram o WhatsApp con el teléfono que que podríamos colocar en pantalla (+52155-8171-1117); y publicamos artículos también periódicamente en nuestro blog [vita-activa.org](http://vita-activa.org). También tenemos un festival de Cuidados Comunitarios para la Resiliencia Digital, que realizamos en 2022, llamado "Vita Fest", al que asistieron 240 personas, este año en un 80% mujeres y personas no binarias, de 15 países de habla hispana y repetiremos en 2023. Y también acompañamos proyectos de otras compañeras y compañeros desde el acompañamiento emocional y las consultorías.

[00:07:16] **Mar Cabra** Y ¿Cómo surge? ¿Qué es lo que hizo saltar la chispa a un proyecto así?

[00:07:23] **Nicole Martín** Bueno, Vita Activa comenzó en 2018 con una pregunta: ¿Quién cuida a las personas que cuidan? Y ahí, a partir de ese, de esa pregunta, ese chispazo, como decías vos, las cofundadoras Lu Ortiz y Estrella Soria se lo preguntaron desde su activismo feminista y el trabajo periodístico que hacían, pensando en el desgaste, en el cansancio constante, en las labores que nunca terminan y lo que esto provoca en nuestra salud integral. Y al estudiar la violencia de género en línea, se dieron cuenta que mucho del trabajo que hacen periodistas y activistas es a voluntad, ad honórem; que no había protocolos, que se hacía en las cocinas con una taza de café, los fines de semana; que no era remunerado y que además no había una plataforma en las redes sociales donde donde que fuera segura, porque la violencia en línea hacia las mujeres era una bola que crecía, crecía y crecía. Y entonces, en enero de 2019, ellas lanzaron un producto viable que era un WhatsApp que preguntaba "¿cómo estás?" a toda persona que lo necesitara. Así se largaron al ruedo. Hoy somos nueve personas que estamos detrás de la línea, que

estamos entrenadas en primeros auxilios psicológicos y que y que estamos ahí, detrás de ese número de WhatsApp, de Signal, de Telegram, a disposición para poder conversar y para poder acompañarte en el proceso que estés transitando.

[00:08:52] **Mar Cabra** Lu Ortiz está en estos momentos, mediados de de septiembre de 2022, de hecho en Stanford investigando temas de salud mental y periodismo, así que recomiendo seguirla. Y tú acabas de tomar posesión de tu nuevo cargo, directora ejecutiva. ¿Cómo te metes tú en este trabajo? ¿Qué te llamó a dedicar parte de tu tiempo a los demás?

[00:09:15] **Nicole Martín** Bueno, mi formación es de periodista de investigación y soy feminista interseccional. Entonces estas dos tareas siempre estuvieron conectadas y siempre practiqué el periodismo observando temas de género, de raza y también pensando en en cuáles son las estrategias comunitarias que establecemos como objetivo en esta lucha. Y justamente, Vita Activa con este objetivo, con esta misión de acompañar a mujeres, personas LGBT, activistas, periodistas, defensores de la madre tierra, de la libertad de expresión; yo empaticé mucho con con esta lucha, con este objetivo de Vita y así fue que me fui acercando. Vita me acompañó a mí en un proceso también que estaba transitando, y así fue que yo quise ponerme a disposición, en mi cuerpo, en mi tiempo, en mi energía, hacia hacia trabajar con Vita y y así hasta el día de hoy es que, es que llego a ser directora. Y hay que ver esto de que efectivamente ejercer el autocuidado es una práctica feminista ¿por qué? Porque los movimientos feministas, en nuestras múltiples y diversas formas de lucha, aquí y allá, tenemos un punto en común y es la lucha del por la vida, de las mujeres, las lesbianas, las travesti, las trans, las no binarias, queer y todas esas otras identidades feminizadas por el patriarcado, todas esas personas que el patriarcado señala como mujeres porque no son hombre, no, este este sujeto prioritario. Y estamos luchando porque no nos maten en los feminicidios, pero no solo eso, mirá lo osadas, mirá lo exigentes que somos, no, que también luchamos por una vida sin violencia; y el capitalismo neoliberal, la explotación humana y particularmente de las mujeres, de de nosotras, de nosotres, en el sector público, privado y en las tareas no remuneradas de cuidado que concentramos, es violencia; el estrés, el cansancio crónico, el malestar, otras reacciones que experimentamos las periodistas, son pruebas de esas violencias que están recibiendo nuestros cuerpos. Y entonces cuidarnos es una práctica contra el patriarcado. Es una forma de autodeterminar y de poner un límite, de decir bueno, este es, este es mi cuerpo, este es mi territorio, esta es mi patria. Y entonces respetar nuestros tiempos de descanso, equilibrar las tareas de cuidado, darnos el tiempo de no producir, son prácticas rebeldes. Y aún más si caminamos juntas y juntas en esta lucha, que es nuestra propuesta como Vita Activa, practicando los cuidados comunitarios entre nosotras y nosotres, sin duda es una práctica feminista revolucionaria. Entonces no queda únicamente en "me cuido", que igual es un paso obviamente muy importante, me cuido a mí misma, cuido mi cuerpo, cuido mi integridad, sino también cuido a mi compañera y nos cuidamos entre todas. Las vitas creemos en esto y creemos que parar de producir para preguntarnos ¿Cómo estás? ¿Cómo se siente tu cuerpo? Y ¿Cómo te puedo apoyar? es necesario para decirle no a la violencia y también para darnos el espacio de sanar toda la violencia extractivista y colonialista que ha ejercido este sistema sobre nuestros cuerpos.

[00:12:35] **Mar Cabra** Para que no haya ninguna duda, por si alguno escuchándote se le pasa por la cabeza, ¿Estás diciendo entonces que los hombres no tienen derecho a autocuidado?

[00:12:43] **Nicole Martín** Claro que tienen derecho, todas las personas deberíamos tener el derecho a cuidarnos. Un derecho que estamos construyendo, ¿no? Porque hoy por hoy, en sí mismo, no todas las personas tienen acceso a cuidarse. Hay necesidades materiales que no están satisfechas para las personas en general y que entonces muchas veces no tienen tiempo, energía o siquiera resto para cuidarse. Entonces es un derecho que estamos construyendo, hasta que, hasta que sea para todas las personas es un privilegio de clase y de un sector. Ehm los hombres también tiene de tienen derecho a cuidarse y creo que también su su rol es muy importante para que las mujeres podamos hacerlo, porque hay una brecha de tareas de cuidado, hay una, hay una sobreexplotación que las mujeres sentimos en nuestros cuerpos justamente por habernos hecho cargo históricamente de los cuidados, de las tareas domésticas, de las personas mayores, de les niños, de todas las personas que necesitaban cuidado; y además, con nuestro ingreso al mercado laboral, al mercado privado, al sector público, todo eso se va acumulando y acumulando y acumulando. Y además, nos contenemos entre nosotras y es una labor que nunca termina, pareciera como que que nuestro cuerpo se le pide y se la pide y se le pide. Entonces, sin duda también los hombres se tienen que cuidar y ojalá los hombres antipatriarcales también puedan acompañar este proceso, para equilibrar las tareas de cuidado y no sea tanto peso sobre los hombros de las mujeres, sobre los cuerpos feminizados, para que de verdad haya un derecho al descanso, un derecho al ocio de todas y de todes.

[00:14:27] **Mar Cabra** Compartenos entonces Nicole algunos consejos para que todos, todas y todes podamos autocuidarnos.

[00:14:39] **Nicole Martín** Bueno, hay algunos consejos que hemos construido en colectivo con las personas de nuestra comunidad y que queremos compartirles. Bueno, en principio hay uno muy lindo que es planear lo que puedas planear; obviamente en un tiempo donde sabemos que las cosas pueden cambiar, que el universo nos puede sorprender, es importante poder planear los momentos en los que vas a poder descansar, comer, pasar tiempo con las personas que amás, desconectarte con este derecho a la desconexión del celular y conectarte con vos misma, y planearlo religiosamente, dogmáticamente. Esto sirve también para cuando trabajamos en equipo, hacerlo en comunidad, entonces decir: bueno, este día, que en general es el domingo pero puede ser otro día, nadie se va a conectar, no vamos a chatear, no vamos a hablar en nuestro grupo porque este es el día de descanso sagrado en donde cada persona puede utilizarlo para lo que quiera. Respetar los tiempos, entonces, planear estos tiempos en donde estamos activas en nuestro trabajo y en los tiempos que estamos activas en nuestra vida, en nuestra vida. Si trabajás también en forma independiente, poner límites a las horas de entrega, de servicio, a las colaboraciones; tratar de planear eso es una buena herramienta para poder tener estos descansos en el medio de la jornada y terminar a tiempo. Otro consejo es mover tu cuerpo; aunque sea sentada en una silla, caminando por la calle, en el suelo, siempre tratar de mover el cuerpo para sentirlo, agitando los brazos y las piernas, moviendo tu columna y de la manera que que vos puedas y quieras, ¿no? El miedo y el estrés tienden a congelar los músculos y a achicarlos, entonces los movimientos nos pueden ayudar a distender y que no pase eso que a veces nos sucede, especialmente a las periodistas que trabajamos mucho con la computadora, que es que después de un tiempo prolongado de trabajo nos movemos y de repente duele ese movimiento, porque estamos como muy tensionadas. Entonces, tratar de siempre estar un poco en movimiento, o quizás practicar reuniones caminando y poder siempre tratar de de ser consciente de ese cuerpo y de moverlo para también ver que dice, no, que siente. Buscar momentos de descanso siempre. Meditar, cantar, escuchar música, mirar imágenes de la naturaleza, salir afuera si podés, dejar el trabajo o la situación en la que te encuentres por

unos minutos; porque eso también pasa, cuando cuando estamos atravesando una crisis, parece como que la crisis se convierte en nosotras. Y poder alejarse un momento, no no olvidarse o darle la espalda a la situación que estás viviendo, que es muy importante, sino poder alejarse un momento, oxigenarse y después volver. Eso ya nos ayuda a separarnos de la situación de detención y nos va a ayudar a tomar la decisión y los pasos que nosotras necesitemos para continuar, que es algo personal. No todas las personas tenemos la misma respuesta y por eso en Vita vamos a tratar de acompañarte a que vos encuentres tu propia respuesta, ¿no? No vamos a brindarte ninguna, ninguna, ninguna respuesta que sea nuestra, sino que vos tenés tu propia respuesta que estamos para escuchar y acompañar.

[00:18:12] **Nicole Martín** Otro consejo es establecer límites sanos. Y el otro día veía un meme que decía: bueno, empecé a poner límites y pongo límites a todo. Entonces, tratar de establecer esos límites sanos, poner horarios a los a los chats, por ejemplo. Bueno, después de las 9pm, en mi caso, yo no contesto los chats, los chats del trabajo; y si hay una persona que me escribe a esa hora, bueno al otro día le digo: ah buen día, disculpame no porque yo estaba en mi horario, así que, en mi horario de descanso, así que no hay nada que disculpar, estaba en mi horario de descanso, hoy ya comencé de nuevo, contame o vamos a trabajar. Y eso también es contagioso, porque así como es contagioso esto de la hiperproductividad, de que yo te digo hoy "¿Qué hiciste ayer? Yo hice 20 cosas" y la otra puede llegar a tener esta presión, que nos ejerce el sistema, de hacer y de de ver nuestro valor como personas a partir de lo que hacemos; y entonces digo "ush yo hice 19 cosas, tengo que hacer más". Y también es contagioso el hecho del descanso, el otro día una compañera me dijo uno "bueno, yo lunes comienzo un poquito más tarde porque me tomo mi tiempo para el desayuno". Yo digo "yo también quiero hacer eso, voy a intentar ver cómo gestionar mis cosas para que eso sea posible". También, reconocer que no podés ni debés con todo, esta hiperexigencia capitalista que se exagera en los cuerpos de las mujeres y las personas LGBT, como decíamos, bueno, tratar de rechazarla en la medida de lo posible, de a poco. Quizás también verlo hacia adelante, proyectarlo, planificarlo y comprender que no podemos ni debemos hacer todo y entender nuestros límites, en tanto tenemos mucho que aportar pero también no podemos hacer todo. Esto es autocuidado y es rebeldía feminista también.

[00:20:08] **Mar Cabra** Vamos a mirar al futuro para cerrar, justamente con esta idea, no, de ¿dónde queremos estar en cinco años?, ¿dónde te gustaría que estuviéramos con respecto a salud mental y periodismo?

[00:20:23] **Nicole Martín** Es una linda pregunta, es una linda pregunta. Hace un tiempo leí algo como de que soñar es es hacer planes; y está bueno que podamos soñar y pensar como nos gustaría que sea, para también ir mediando los pasitos, de a poco, para llegar hacia ese lugar, hacia ese objetivo. Y en primer lugar, en cinco años nos gustaría a todas las Vitas que sigamos juntas y juntas, sigamos en comunidad, luchando contra este individualismo constante que hay de: bueno, ocupate de lo tuyo, de tu, de de vos y tu círculo, que puede ser también tu familia, tu espacio, tu, tu pequeña unidad. Entonces juntas y juntas, como mujeres y como personas LGBT que luchamos por nuestros derechos. Y pensando un poquito en todos los casos que ingresaron en estas más de mil horas que hemos acompañado con Vita Activa, donde de repente, bueno, hay muchos casos de salud mental donde se ven situaciones de estrés, ansiedad, depresión, tristeza, muchos casos de de violencia digital, de difusión de contenidos íntimos sin consentimiento, acoso cibernético, acoso sexual, clonación de cuentas, vigilancia estatal y desprestigio en los medios de comunicación también. Entonces viendo todos esos casos y fortaleciéndonos y acuerpándonos en que bueno estamos enfrentándolo juntas, sin

duda desearía que en cinco años internet y todos los espacios que en los que participamos como como mujeres, como personas LGBT, sean espacios seguros, donde, donde podamos realmente expresarnos libremente y ser lo que lo que queramos ser. Porque sin duda, evidentemente las violencias por motivos de género, el machismo, la discriminación y otras violencias estructurales, el racismo, encontrarán otra vía para expresarse en el espacio digital, no es un hecho aislado, sino que es la misma violencia encontrada en otro lugar. Y entonces, justamente eliminando, tratando de eliminar esas violencias y garantizando una vida sin violencia para nosotras y nosotres, que es nuestra osada apuesta; esperemos que en cinco años, efectivamente el espacio digital y todos los demás otros espacios que habitamos sean seguros para nosotras y nosotres.

[00:22:57] **Mar Cabra** Muchísimas gracias Nicole por todo este conocimiento y ojalá sigais haciendo este trabajo en cinco años.

[00:23:05] **Nicole Martín** Así será Mar, ojalá nos sigamos encontrando detrás, detrás de esta trinchera de la salud mental con enfoque feminista y que nos sintamos mejor, porque al final el objetivo es ese, es ser felices, es que nos queremos sanas, nos queremos vivas, nos queremos sanas, nos queremos felices.