

¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

La autoestima representa un indicador de la aceptación que tenemos de nosotros mismos y nos dota de las habilidades necesarias para afrontar y solucionar situaciones que pondrían en peligro dicha aceptación personal

¿Para qué me sirve la autoestima?

Una buena autoestima potencia la capacidad individual para asumir la vida, para desarrollar habilidades y competencia sociales y principalmente para desarrollar confianza en uno mismo lo que se traduce en un impacto beneficioso para la salud mental y física y para un adecuado ajuste emocional y social.

Migración

Movimiento de personas fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea a través de una frontera internacional o dentro de un país.

Inmigrante

Que llega a un país o región diferente de su lugar de origen para establecerse en él temporal o definitivamente.

Migración interna

Movimiento de personas dentro de un país que conlleva el establecimiento de una nueva residencia temporal o permanente.

Emigrante

Que vive en un país o región que no es el suyo propio de origen.

Exclusión social

Proceso por el cual a ciertos individuos y grupos se les impide sistemáticamente el acceso a posiciones que les permitirían una subsistencia autónoma, dentro de los niveles sociales determinados por las instituciones y los valores en un contexto dado



HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS MIGRATORIAS





PRIMERO AUXILIOS PSICOLÓGICOS SEGÚN LA OMS

Como y cuando proporcionar ayuda

Después de una situación de crisis, la PAP se centra en ayudar a las personas que han sido afectadas por acontecimiento de ese tipo, se puede dar en cualquier lugar donde la persona se sienta segura, y no forzar si esta no la desea.

La ayuda debe de ser responsable

Cuando se presta ayuda debe de asumir la responsabilidad de respetar los aspectos de su dignidad, derechos esenciales y su seguridad, y como se aplica al contexto natural, aunque choque con su propia cultural es por ello necesario tener información sobre el lugar.

Actuación de la PAP

La comunicación es la piedra angular, mostrar empatía, comprensión y mantener la calma es fundamental, después sigue observar la necesidad de la situación, escuchar a los que pueden requerir la ayuda y ser nexo entre las necesidades básicas y ellos, además la espiritualidad es una arma increíble de consuelo, los actos rituales de cada cultura brinda esperanza a una población afectada.

Fin de la ayuda

El fin de la ayuda dependerá del contexto de la crisis y de las necesidades personales , si se da por terminada su participación se trata de introducir al nuevo elemento al cuadro que está dejando , presentándole con las personas y dándole toda la información necesaria , el cierre debe ser positiva y deseando lo mejor para los demás.



¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y necesidades.

INCLUSIÓN SOCIAL



Servicio Jesuita a Migrantes

Dirección: 2da Calle norte poniente, entre 4ta y 5ta avenida poniente #238

Barrio San Pedro, Frontera Comalapa, Chiapas.

Cp. 30140