



# TALLERES WEB

## EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN

### PORQUE TODOS SOMOS RESPONSABLES Y PODEMOS SALVAR VIDAS

V. O. L. I. A. D. O. SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



#VamosAGanarnosLaVida



Positiva Prevención

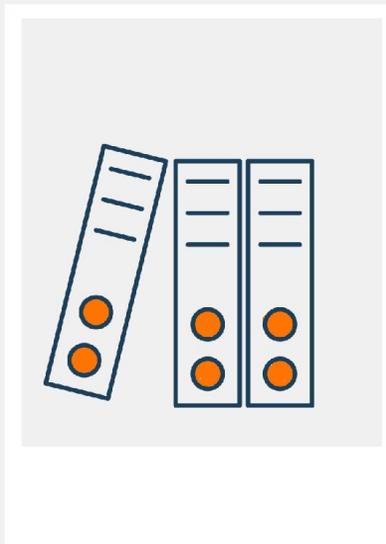


El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda

---

# Primeros Auxilios Psicológicos



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## María Fernanda Vargas Barreto

Psicóloga - Especialista en Consultoría en Familia y Redes  
Mutalis – Bienestar Laboral

---

10 años de experiencia en formación e intervención en el área organizacional, educativa y clínica , para el desarrollo de programas de promoción de la salud mental , bienestar psicológico, primeros auxilios psicológicos y comunicación interpersonal.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL

- Abordar los principios generales de la intervención en crisis desde los primeros auxilios psicológicos.
- Sensibilizar sobre la importancia de brindar acompañamiento, orientación oportuna y humanizada en situaciones de crisis.



Sostenibilidad



Allados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Primeros Auxilios Psicológicos

“...Una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda ...” (OMS,2010)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Principios básicos

## Proteger



## Orientar



## Conectar



Sostenibilidad



Allados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ¿Qué significa una crisis?

- Es una reacción conductual, emocional, cognitiva y biológica, constituye un estado temporal de trastorno, desorganización.

## ¿Qué caracteriza una crisis?

- Se pierde temporalmente la capacidad de dar una respuesta efectiva y ajustada al problema; se percibe una incapacidad para manejar las situaciones



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



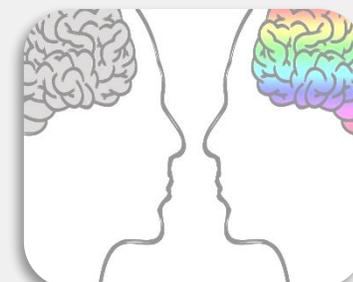
Innovación



Capital  
Estratégico

## Crisis situacional – COVID 19

- Persona con sospecha por COVID-19; Persona con diagnóstico confirmado por COVID-19.
- Persona en aislamiento por ser considerada de contacto estrecho con persona diagnosticada con COVID-19.
- Trabajo en casa (implicaciones)
- Retomar labores (presencialidad)



**Miedo**  
**Ansiedad**  
**Hipervigilancia**  
**Irritabilidad**  
**Sobreprotección**



Sostenibilidad



Allados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Etapas de una crisis

- Evento precipitante
- Respuesta Desorganizada
- Explosión / Expresión
- Estabilización
- Adaptación



## Reacciones

- Físicas
- Cognitivas
- Emocionales
- Intepersonales



Sostenibilidad



Allados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ¿Quién puede aplicar los PAP? – Triage Psicológico

### Nivel I

- Brigadistas, Policía, Clero, Abogados, Profesional en salud Supervisores, Coordinadores
- Objetivo: Reestablecer equilibrio, reducir la mortalidad , rescatar, enlazar

### Nivel II

- Psicólogos y Psiquiatras
- Objetivo: Resolver la crisis , apertura / disposición para afrontar el futuro



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Guía para aplicar los PAP

1. Realizar el contacto psicológico
2. Examinar las dimensiones del problema
3. Analizar las posibles soluciones
4. Asistir en la ejecución de una acción concreta
5. Conectar con redes de apoyo
6. Brindar seguimiento



Sostenibilidad



Allados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 1. Contacto Psicológico

- Acercarse, presentarse de manera no intrusiva
- Explicar la razón del por que nos hemos acercado
- Cubrir necesidades vitales básicas
- Realizar contención emocional



Sostenibilidad



Allados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



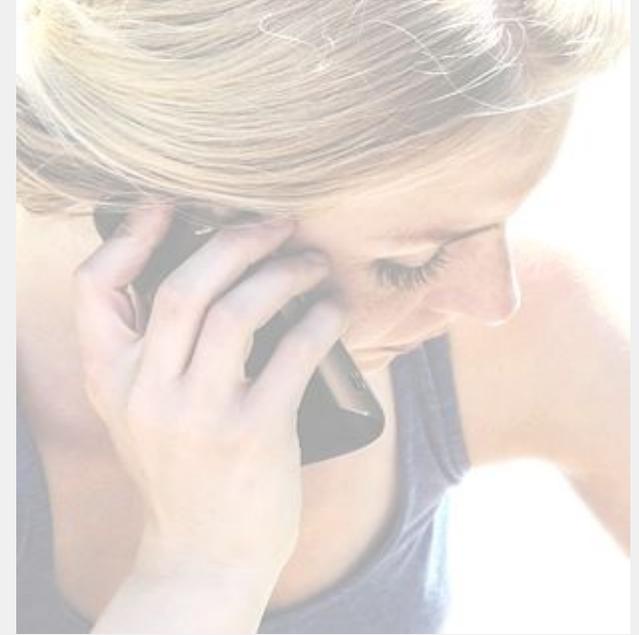
Capital  
Estratégico

## ¿En que consiste la contención emocional?

Escuchar atenta, respetuosamente

Favorecer la expresión de emociones (permitir la espontaneidad , sin presiones)

Promover la toma de conciencia a través de la calma y la tranquilidad (reentrenar - respiración consciente)



*«Aquí hay un ser humano que está atento a lo que le pasa»*



Sostenibilidad



Allados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. Examinar las dimensiones del problema

- En que consiste la crisis ( pasado inmediato, presente, futuro inmediato); Jerarquización necesidades.

## 3. Analizar las posibles soluciones

- Contemplar las alternativas, ganancias, pérdidas (pros/contras)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 4. Asistir en la ejecución de una acción concreta

- Elegir alguna acción concreta . Dar un paso resolutivo.

## 5. Conectar con redes de apoyo

- Remitir / Enlazar ¿Quién podría apoyar este momento?

## 6. Brindar seguimiento

- De ser posible estar atentos a la resolución de la crisis



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# TIPS

1. Observar y mantenerse alerta
2. Establecer vínculos (empatía)
3. Favorecer la comodidad y seguridad de la persona
4. Actuar con gentileza, calma y solidaridad
5. Ofrecer información oportuna, clara y realista



Sostenibilidad



Allados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# RECOMENDACIONES FINALES

Realizar acciones preventivas y de capacitación en función a la salud mental

Identificar grupos , población vulnerable en el contexto laboral

Siempre estar atentos a los detalles , observar y escuchar de manera activa

Promover mecanismos de ayuda y autoayuda , estimular el espíritu solidario



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

# PREGUNTAS COMENTARIOS



Sostenibilidad



Alliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# TALLERES WEB

## EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN

### PORQUE TODOS SOMOS RESPONSABLES Y PODEMOS SALVAR VIDAS

V. O. L. I. A. D. O. SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



#VamosAGanarnosLaVida



Positiva Prevención



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda