



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Positiva Educa

SENTIR
SONREIR
CAMINAR
RESPIRAR
FELICIDAD
ENAMORARSE
APRENDER
SOÑAR
ALCANZAR
HABLAR
FELIZ
DESPERTAR
AGRADECER
FAMILIA





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**LA EDUCACIÓN ES EL ARMA MÁS
PODERSA PARA**

MUNDO

”



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Diego García

educa.certificados@positiva.gov.co

diego.garcia@lineadevida.com.co

Contacto: +57 315 3451180



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Link evaluación





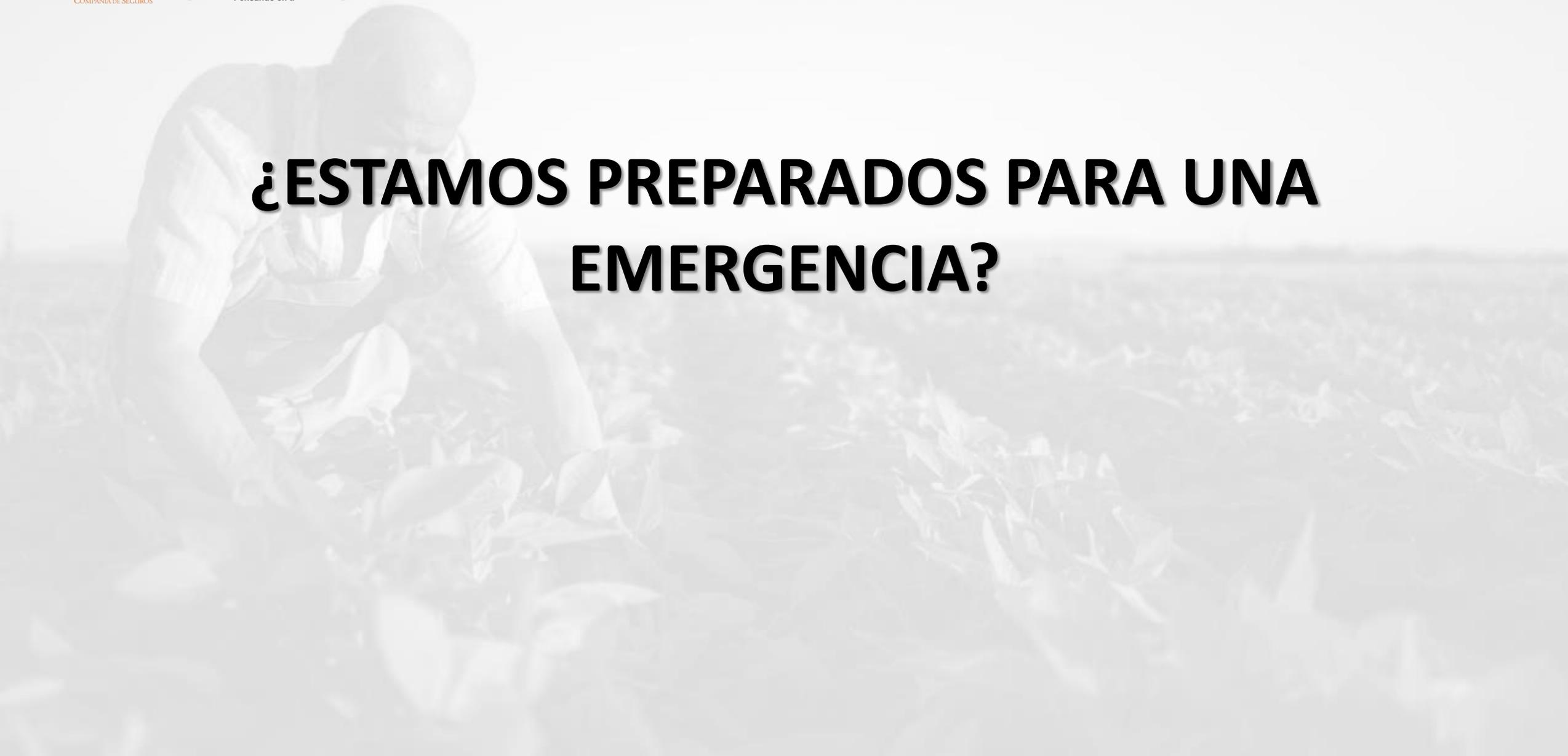
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

¿ESTAMOS PREPARADOS PARA UNA EMERGENCIA?



- Sabes qué hacer en caso de un sismo, un incendio u otra emergencia?

Reconoces con facilidad la Alarma de Emergencia de la Empresa?

Conoces la ruta de evacuación y el punto de encuentro destinados para emergencias?

Sabes quién es el responsable de tu seguridad en estas emergencias?



Si una respuesta a estas preguntas fue **NO**



NO

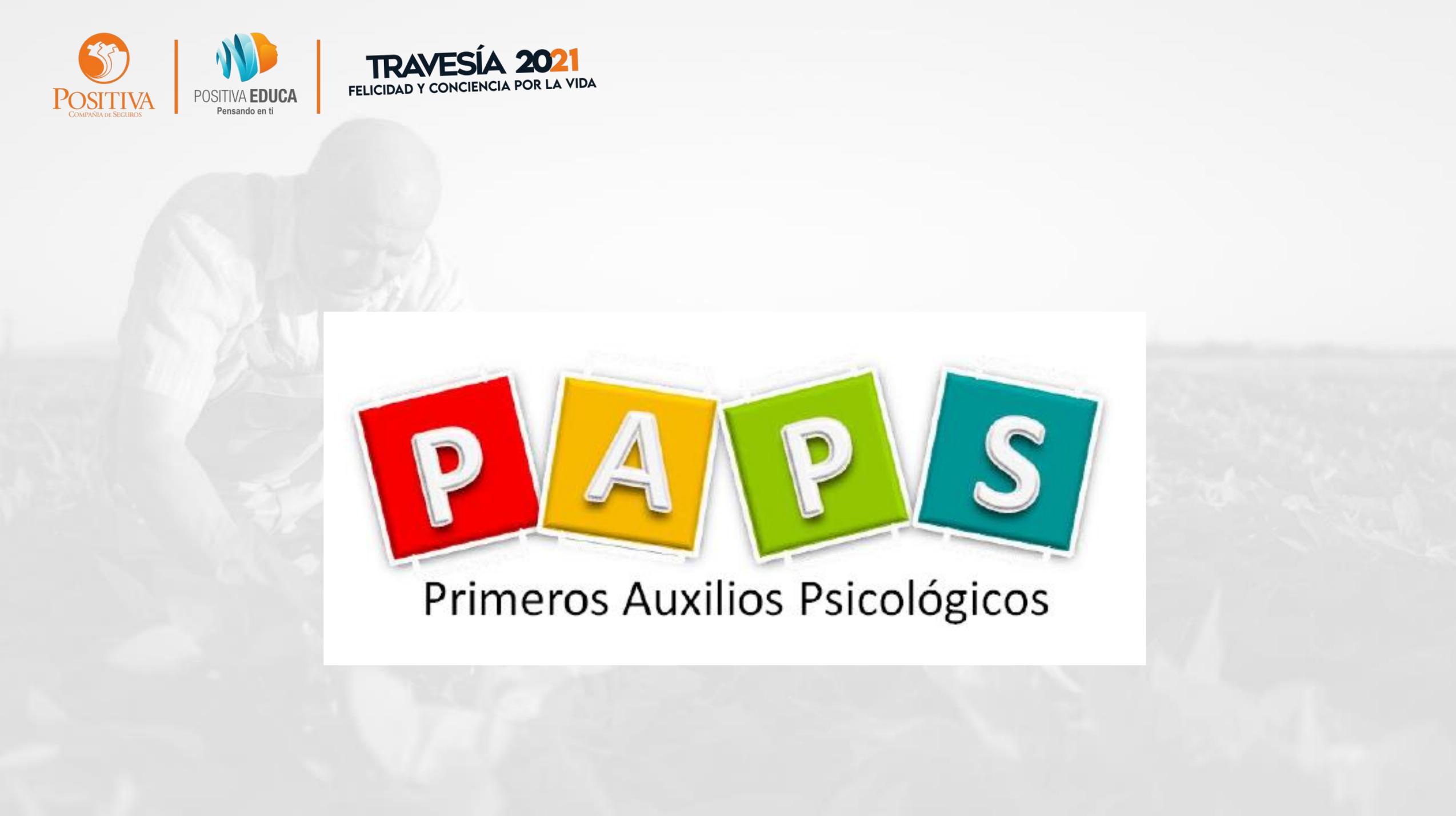
- Es hora que te prepares
- Es hora que tomes una decisión
- En tus manos está el ayudar
- En tus manos esta el salvar vidas
- Es hora de decir **SÍ**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

REACCIONES EMOCIONALES EN SITUACIONES DE CRISIS





P A P S

Primeros Auxilios Psicológicos

Las necesidades psicológicas resultantes de situaciones altamente traumáticas: catástrofes, desastres, crisis, accidentes, etc., deben ser atendidas al mismo tiempo que las necesidades físicas evidentes.





IMPORTANCIA DE LOS PAP

Una víctima que recibe una atención y un apoyo psicológico adecuada:

- 1. Se encuentra en mejores condiciones para la posterior elaboración del suceso.**
- 2. El nivel del estrés se reduce**, disminuyendo así las manifestaciones físicas que este lleva asociado, lo que contribuirá:
 - a mejorar el pronóstico de las afecciones físicas.
 - conseguir que las personas afectadas estén en condiciones de colaborar, o al menos no interferir en las labores de rescate, movilizaciones, etc.
- 3. Se reduce el riesgo de que las reacciones llamadas normales, se transformen en algo más grave.** (T.E.P, depresión,...)

SITUACIONES CRÍTICAS Y PERSONAS AFECTADAS

- Casi toda persona que está envuelta en un desastre, sufre un accidente o cualquier otro tipo de situación crítica experimentará:
 - Algún tipo de alteración emocional con diferente grado de ajuste funcional a la situación.
 - Todos tenemos "un punto de ruptura" a partir del cual entramos en crisis.
 - Nadie elige estar alterado emocionalmente en una situación crítica.
 - Las personas tienen más recursos y resistencia psicológica de lo que aparentan.
 - Cada uno tiene derecho a sentirse como se siente. Este es el principio desde el cual comenzar a trabajar.

SITUACIONES DE EMERGENCIA: Evento Crítico



CRISIS PSICOLÓGICA

- Estado de desorganización mental producido por el impacto de una situación (***evento crítico***), que ***altera la vida y sobrepasa la capacidad*** habitual de las personas para solucionar problemas. (Caplan, 1964)
- Periodo **limitado** de **desequilibrio psicológico** precipitado por un cambio súbito y significativo en la situación vital del individuo.

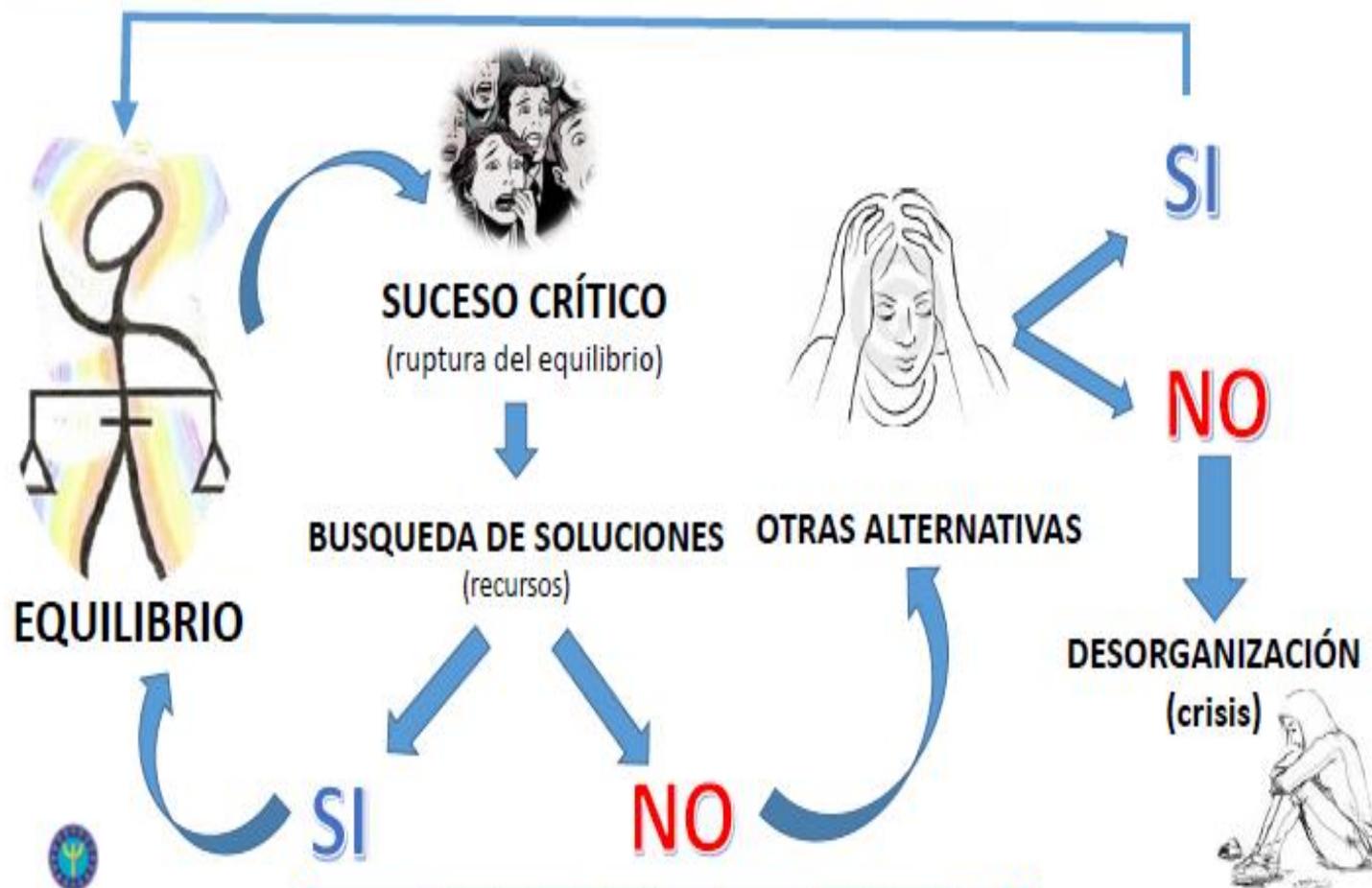


CRISIS PSICOLÓGICA

- Se expresa en síntomas y signos particulares que en otro contexto pueden ser indicadores de trastornos mentales, pero que en situaciones de crisis son vistos como normales ante situaciones anormales.
- Este cambio da lugar a la necesidad de ajustes internos y al uso de los mecanismos de adaptación que rebasan temporalmente la capacidad del individuo.



DESARROLLO DE LA CRISIS PSICOLÓGICA



REACCIONES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA



REACCIONES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA



COGNITIVO

- Dificultad para pensar
- Falta de concentración
- Déficit atencional
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dificultad para focalizar (tendencia a la dispersión)
- Déficit de memoria.
- Amnesia disociativa.



EMOCIONAL

- Angustia
- Tristeza
- Rabia
- Miedo
- Impotencia
- Labilidad emocional
- Aplanamiento afectivo.
- Desconexión emocional.



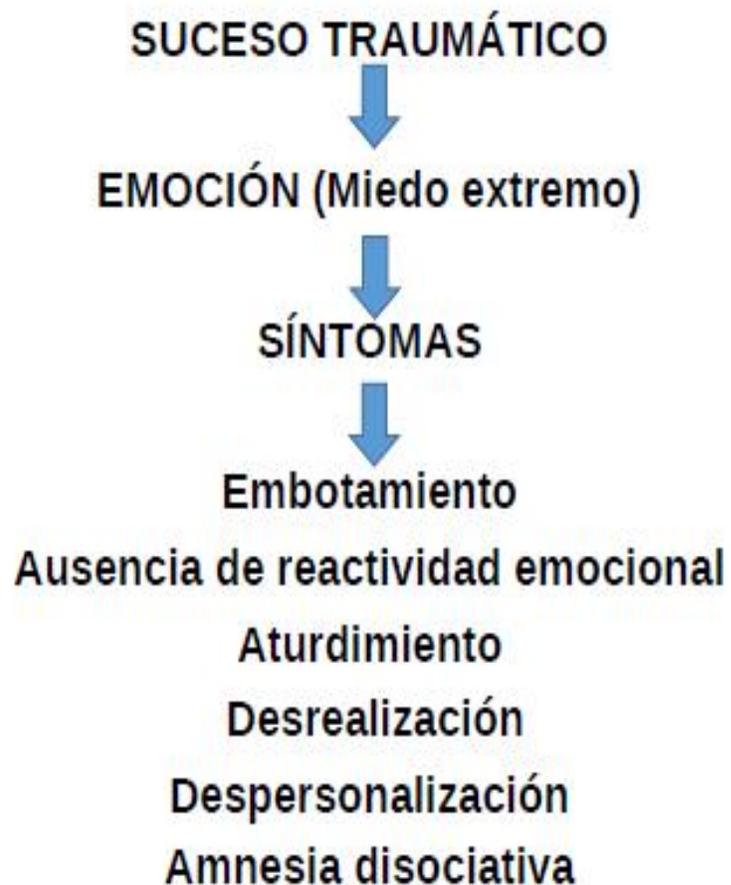
CONDUCTUAL

- Impulsividad
- Llanto
- Agresividad
- Negación o minimización.
- Evitación
- Huída
- Paralización

ESTADO DE SHOCK PSICOLÓGICO



ESTADO DE SHOCK PSICOLÓGICO



CRISIS: Reacciones emocionales



Fase de Impacto
Shock

- Limitada capacidad de pensamiento o acción.
- Pérdida del sentido del tiempo.
- Hiperactividad o inmovilidad.
- Reacciones corporales.
- Pánico (pérdida del control).
- Apatía.



Fase de Reacción
Crisis

- Presencia de sentimientos fuertes:
 - Miedo intenso
 - Culpabilidad
 - Pena
- Estrategias inadecuadas de afrontamiento:
 - Represión
 - Aislamiento
 - Reacciones infantiles (Búsqueda de protección)



EMOCIONES Y CONDUCTAS COLECTIVAS EN CATÁSTROFES

- **Agitación motriz.**
- Desconcierto e incertidumbre.
- **Pérdida de razonamiento.**
- **Desorientación espacial.**
- Pérdida de la **noción del tiempo.**
- **Distorsión perceptiva.**
- Alteraciones en la **atención y en la voluntad.**



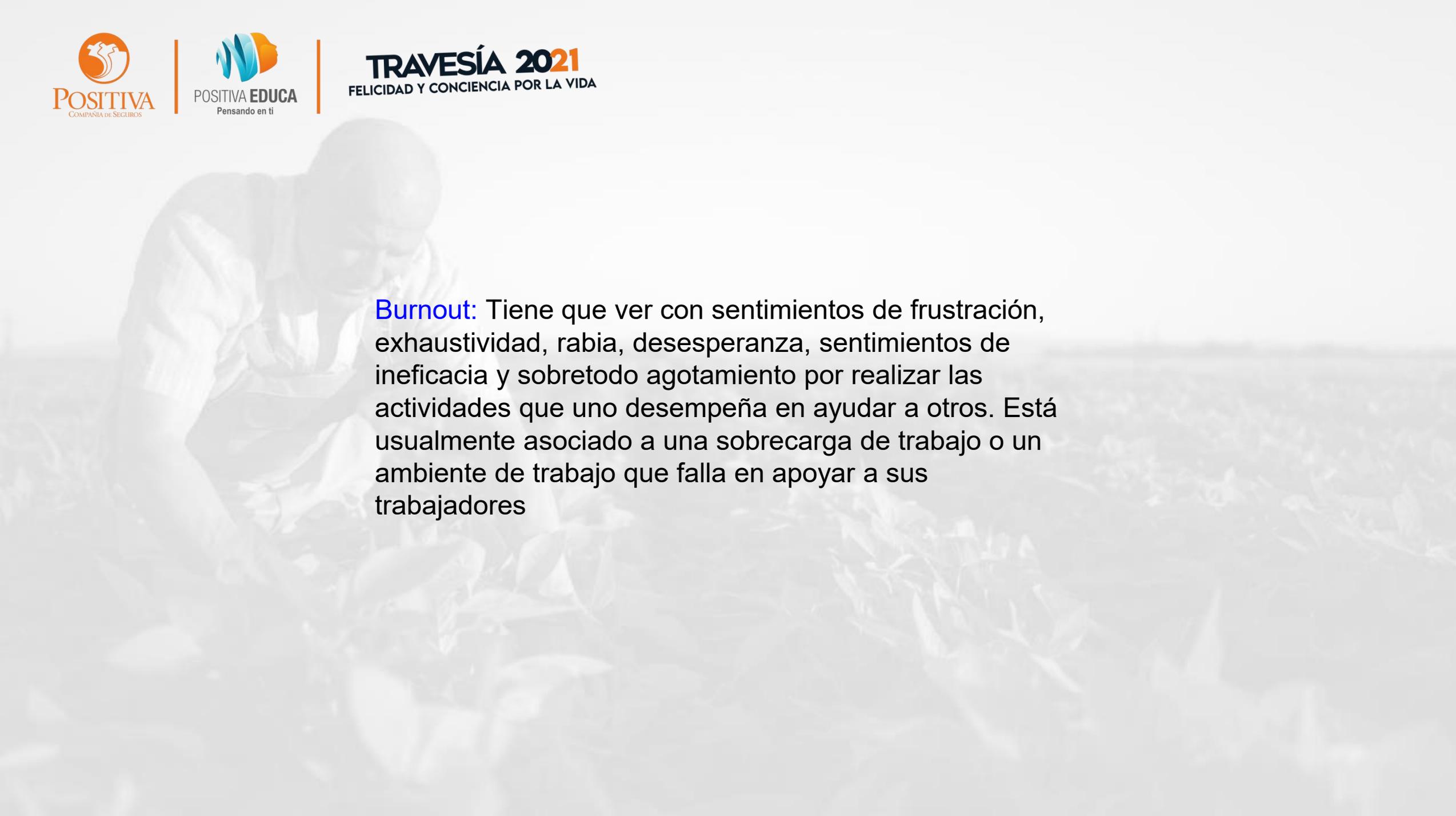
- **Conductas compulsivas.**
- Pérdida del **sentido de la orientación.**
- Desaparición de los **controles sociales de la conducta.**
- Desencadenamiento de emociones (**hiperemotividad**)
- **Mayor nivel de sugestión:** ante una autoridad fuerte, ante la irritación...

Cuidados de los proveedores de PAPS

- Limitar los turnos de trabajo a 12 horas como máximo
- Rotar las asignaciones según niveles de exposición
- Obligación de tomar tiempos libres
- Fomentar el compañerismo en actividades grupales
- Establecer supervisión y reuniones de los equipos expuestos

Reacciones comunes de estrés

- Aumento o disminución de actividad
- Dificultad para dormir
- Insensibilidad
- Irritabilidad
- Sentimientos de impotencia
- Dolor de cabeza constante
- Disminución de actividades sociales



Burnout: Tiene que ver con sentimientos de frustración, exhaustividad, rabia, desesperanza, sentimientos de ineficacia y sobretodo agotamiento por realizar las actividades que uno desempeña en ayudar a otros. Está usualmente asociado a una sobrecarga de trabajo o un ambiente de trabajo que falla en apoyar a sus trabajadores

BIBLIOGRAFIA

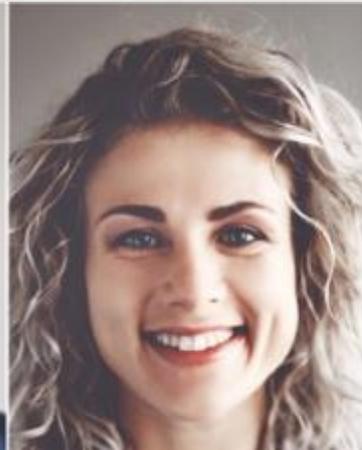
- Equipo de instrucción de Línea de Vida Ltda.
- Cruz roja Colombiana.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Link evaluación





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

www.positivatravesia.co

+1.000 Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios



RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Positiva Educa

SENTIR
SONREIR
CAMINAR
RESPIRAR
FELICIDAD
ENAMORARSE
APRENDER
SOÑAR
ALCANZAR
HABLAR
FELIZ
DESPERTAR
AGRADECER
FAMILIA