



Semana de la prevención en SST en el

ARCHIPIÉLAGO DE SAN ANDRÉS, PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA MÁS POSITIVA

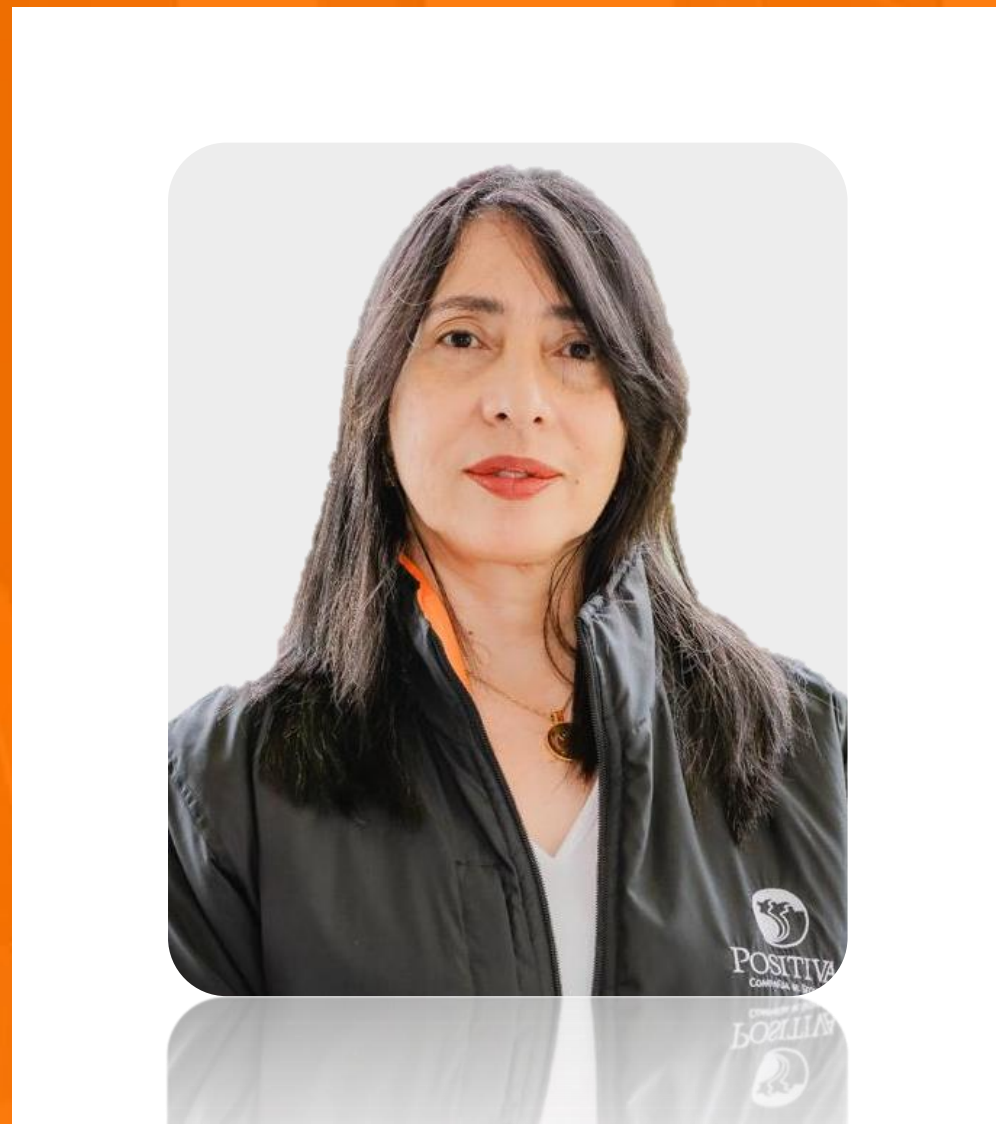
Inscríbete aquí:
<https://bit.ly/SemanaDeLaPrevencionEnSSTSanAndres>



SEMINARIO TÉCNICO III

**Salud psicosocial, resiliencia organizacional
y brigadistas emocionales**





Luana Betsy Polo Cortés

PERFIL PROFESIONAL:

Psicóloga Especialista en Salud Ocupacional, Master en Sistemas Integrados de Gestión y Responsabilidad Social Empresarial y Prevención de Riesgos Laborales. Actualmente lidera en la Vicepresidencia de P y P de POSITIVA la estrategia nacional de salud psicosocial POSIIVAMENTE MAS, para empresas y trabajadores afiliados



luana.polo@positiva.gov.co



3214820043

SEMINARIO TALLER EN FACTORES PSICOSOCIALES, RESILIENCIA ORGANIZACIONAL Y BRIGADAS EMOCIONALES



FACTORES PSICOSOCIALES



FACTORES PSICOSOCIALES



“Los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, que influyen en la presencia del estrés y las patologías físicas o mentales”



FACTORES PSICOSOCIALES:

QUÉ SON LOS RIESGOS?

Los factores psicosociales no representan riesgos hasta que se vuelven potencialmente peligrosos para la salud y el bienestar del trabajador, afectando su relación con el trabajo y su entorno.

La Agencia Europea de la Salud y Seguridad en el Trabajo (OSHA, 2000) los define como "todo aspecto de relacionado con la organización y gestión del trabajo, así como de su contexto social y ambiental, que tiene el potencial de causar daño físico, social o psicológico en los trabajadores".

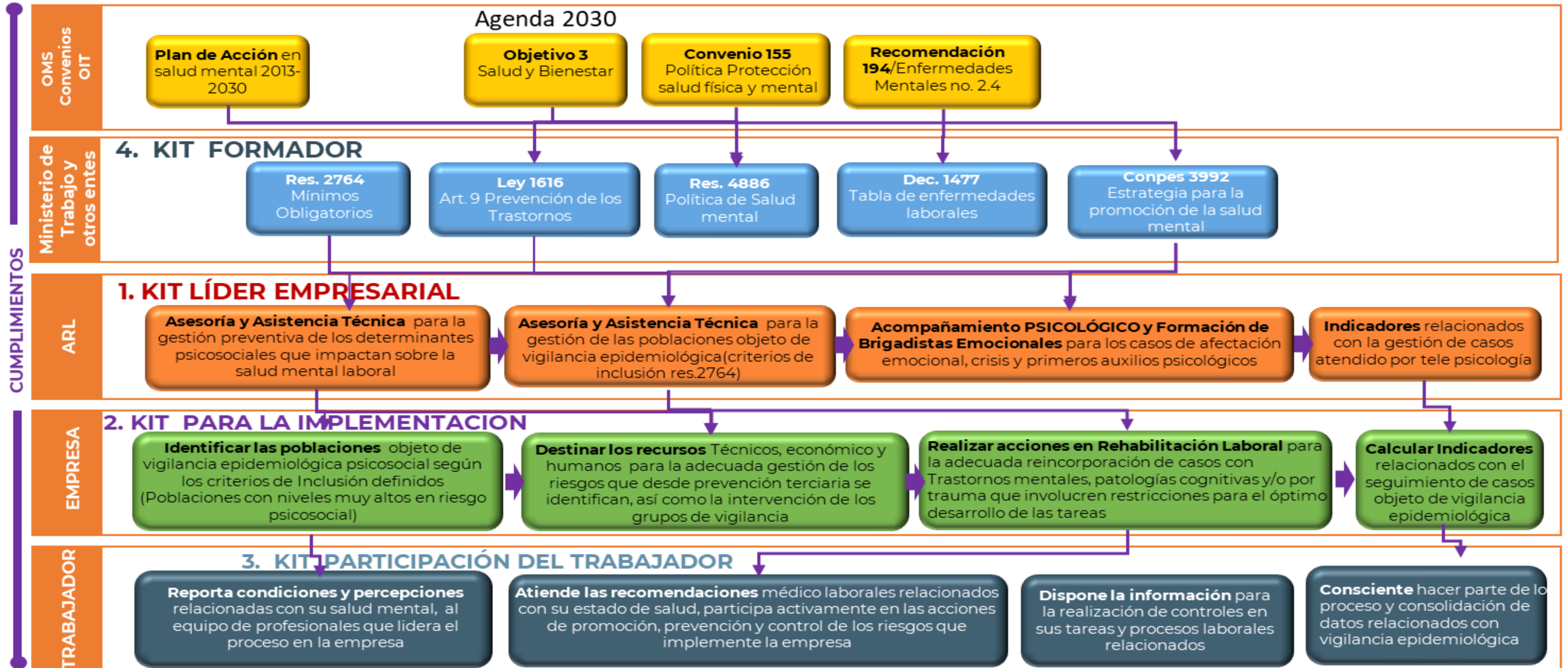
NORMATIVIDAD: HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMPRESARIAL

Marco Legislativo Gestión de la Salud Psicosocial



NORMATIVIDAD: HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMPRESARIAL

Gestión en Salud Mental



CÓMO SE CLASIFICAN?

LOS RIESGOS PSOCOSOCIALES

De acuerdo con la Resolución 2646 de 2008



Propios de las actividades y tareas que se desarrollan

Relacionados con las condiciones por fuera del Trabajo

Propias de la Persona



FACTORES INTRALABORALES EN EL SECTOR HOTELERO



FACTORES EXTRALABORALES EN EL SECTOR HOTELERO



- Tiempos en Familia limitados
- Tipo y distancia de la vivienda
- Estado socioeconómico
- Bienestar Financiero

Efectos sobre la salud

Psicológicos:

Estrés por ritmos de trabajo acelerado y/o impuesto
Irritabilidad y/o violencia laboral
Insomnio y otros trastornos del sueño
Ansiedad
Depresión

Comportamentales:

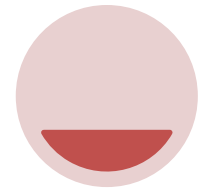
Consumo de sustancias SPA
Conflictos Interpersonales
Aislamiento Social

Físicos:

Cefaleas
Problemas gastrointestinales
Dolores Musculares
Problemas cardiovasculares

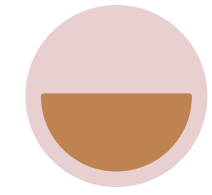


RUTA DE GESTIÓN PSICOSOCIAL



Identificación

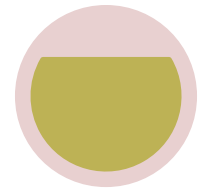
Dx Batería y otras herramientas de evaluación



Clasificación de GAPS

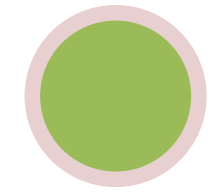
Priorización de Poblaciones según el nivel de riesgos identificado

Definición del Plan de Acción



Plan de Gestión del Riesgo

Intervención a través de Programas
Acciones Organizacionales
Competencias Humanas



Indicadores

Cuadros de analítica a través de PBI
Preventivos
Proactivos
Reactivos



QUÉ PROGRAMAS TENEMOS PARA TI?

Programas de Promoción y Prevención

- Prevención de la Violencia Laboral, Sexual y de Género
- Liderazgo Inspirador y Empoderador
- Resiliencia Organizacional
- Equidad e Igualdad con Enfoque de Género
- Fomentos de Estilos de Vida y Trabajo Saludable



Programas de Vigilancia Epidemiológica

- Prevención de la Ideación Suicida
- Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas
- Prevención del Burnout
- Manejo de la Ansiedad y la Depresión
- Manejo del estrés agudo y Postraumático

NUESTRO MODELO DE INTERVENCIÓN

POSITIVAMENTE MAS!

BIENESTAR, APOYO, SALUD Y CULTURA #YOSOYSANANDRES

Fundamentos

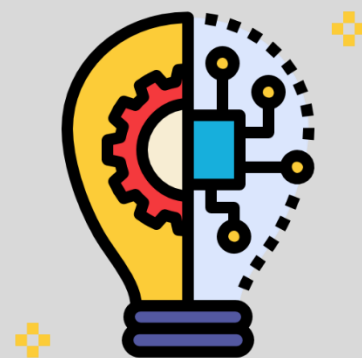
Parámetros y Requisitos de Diseño de la estrategia



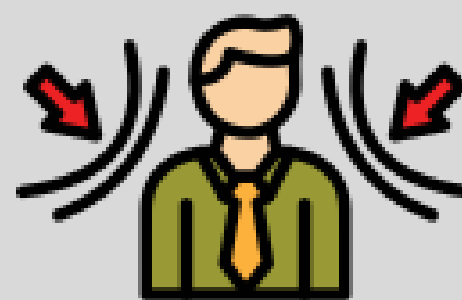
Inclusión,
Diversidad,
Igualdad y
Equidad para la
sostenibilidad



Nuevos modos y
formas en para el
desarrollo del
Trabajo.



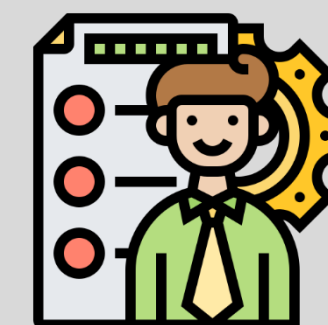
Innovación y
tecnología en el
contexto humano



Generar
Resiliencia
Organizacional y
flexibilización



Generación y
aplicación de
competencias
empresariales



Intervención
focalizada en la
prevención y
vigilancia
psicosocial



OBJETIVOS

Brindar a las empresas y trabajadores soluciones orientadas a:

- Desarrollar una Transformación cultural en Seguridad y Salud en el Trabajo basados en la Salud Psicosocial
- Implementar acciones organizacionales y competencias humanas hacia la mejora de los factores psicosociales
- Generar métricas a través de indicadores preventivos, proactivos y reactivos, movilizandore redes de trabajo focalizadas en las “Personas”

LOGROS ALCANZABLES

Nuestro modelo psicosocial busca impactar positivamente los Indicadores de negocio a través de:

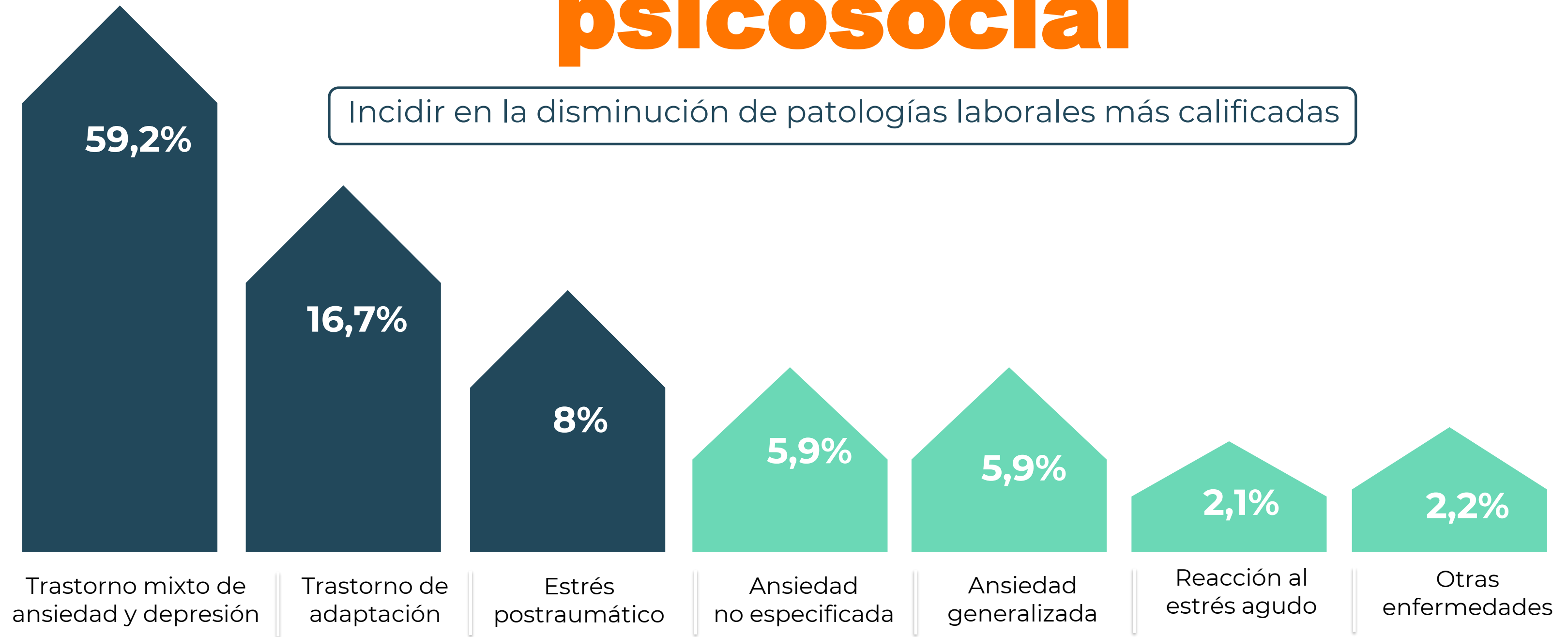
Estrategias de valor en la gestión psicosocial

Disminuir la frecuencia y severidad de los siniestros

Mantener y mejorar el bienestar y salud de empresas y trabajadores

Retos de la gestión psicosocial

Incidir en la disminución de patologías laborales más calificadas



Fuente: Presentación Junta Nacional de Calificación- Procuraduría General de la Nación 2022: Avances y retos en la prevención y atención integral de la salud mental en Colombia

HITOS

1

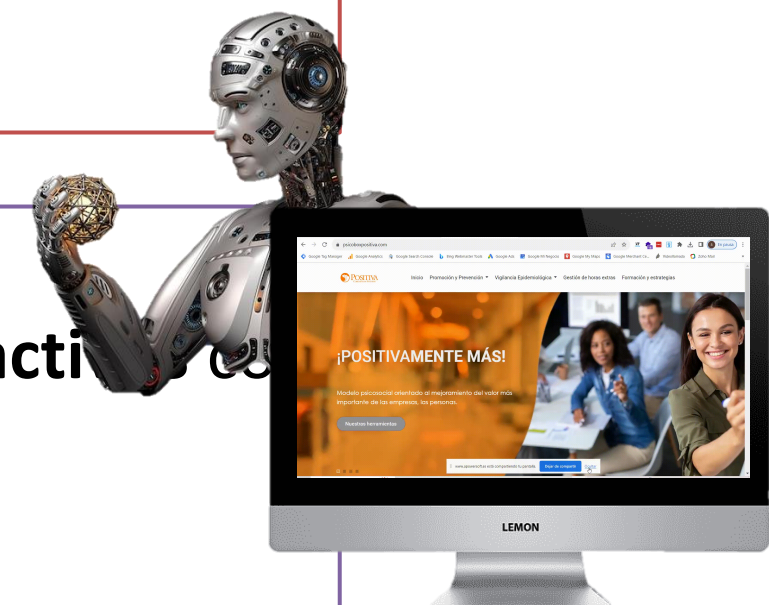
Superando los requerimientos normativos y Transcendiendo hacia un abordaje Holístico Psicosocial.

2

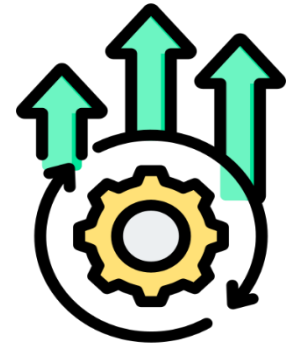
Incorporando **TENDENCIAS MUNDIALES** a la Gestión Psicosocial dónde se prioriza el Factor Humano.

3

Definiendo **Indicadores Preventivos, Proactivos y Reactivos** y la Incorporación de Nuevas Tecnologías e Innovación Psicosocial.



Indicadores para la sostenibilidad y el éxito empresarial de la estrategia



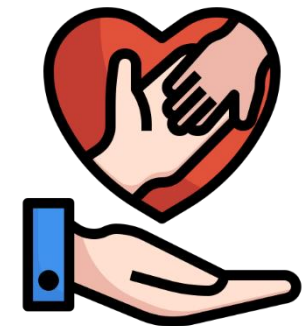
PREVENTIVOS

Abordaje por atención primaria psicosocial a través de:

- Implementación de Acciones Organizacionales
- Abordaje colectivo para la generación de competencias Humanas (Poblaciones sanas)

Co-creación de escenarios y acciones organizacionales

- Cambios en Políticas
- Procesos
- Procedimientos
- Generación e capacidades Técnicas empresariales



PROACTIVOS

Atención Poblaciones de Vigilancia Epidemiológica

- Niveles de Atención psicológica
- Grupos de Trabajo Manejo de la ansiedad y prevención de la ideación Suicida

REACTIVOS

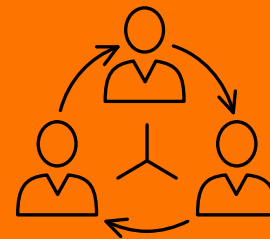
ESTRUCTURA DE LA ESTRATEGIA

QUÉ..



Un Modelo de Abordaje en Salud Psicosocial
POSITIVAMENTE MAS!

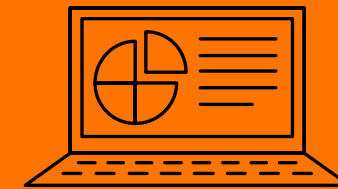
CÓMO..



Kits de Movilización por Roles de Implementación

Recursos y Herramientas como solución a la Gestión de la Salud Psicosocial

CON QUÉ..



Recursos y Herramientas como solución a la Gestión de la Salud Psicosocial

Intención Creativa: Jugar con lo que más pueden lograr las empresas!

INCLUYENTE

FLEXIBLE

EQUITATIVO

TECNOLÓGICO

**¡POSITIVAMENTE
MÁS!**

INNOVADOR

DIVERSO

HUMANO

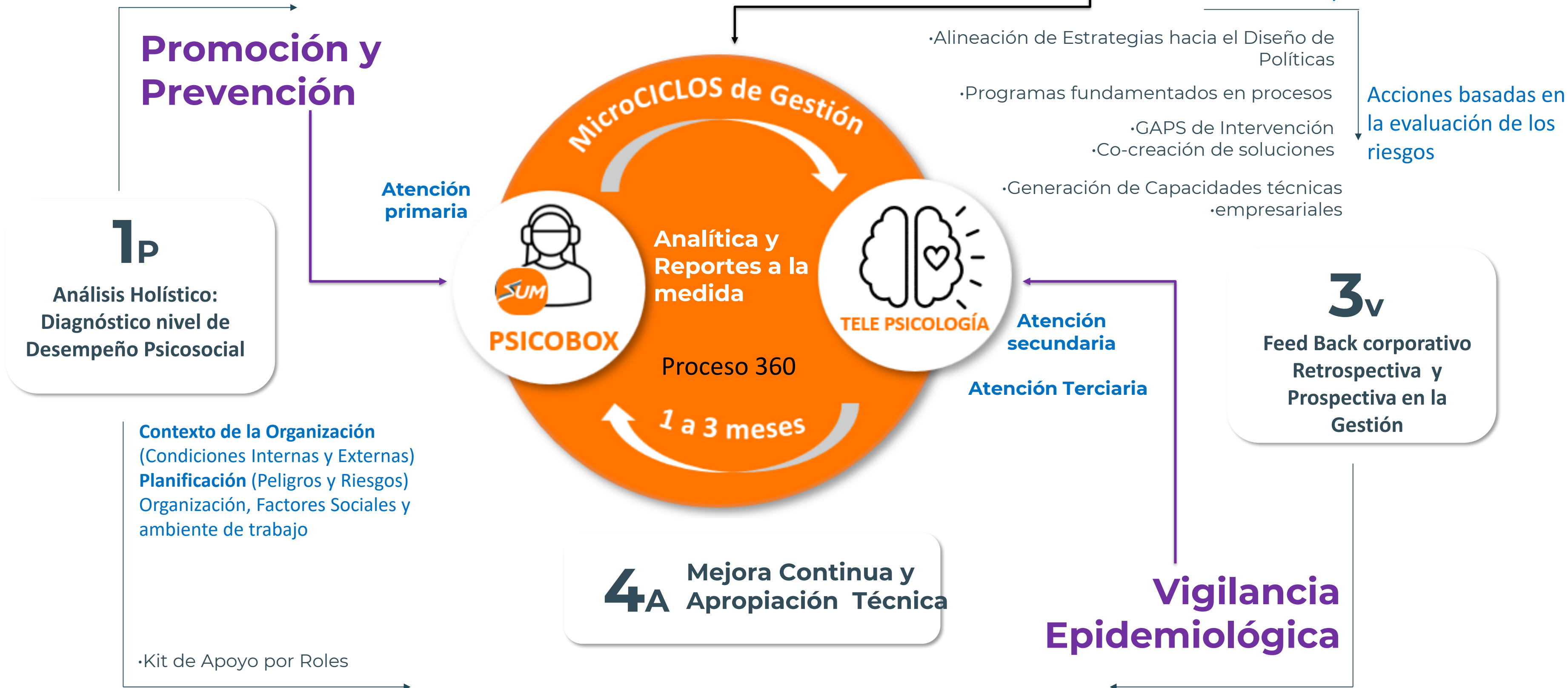
PREVENTIVO



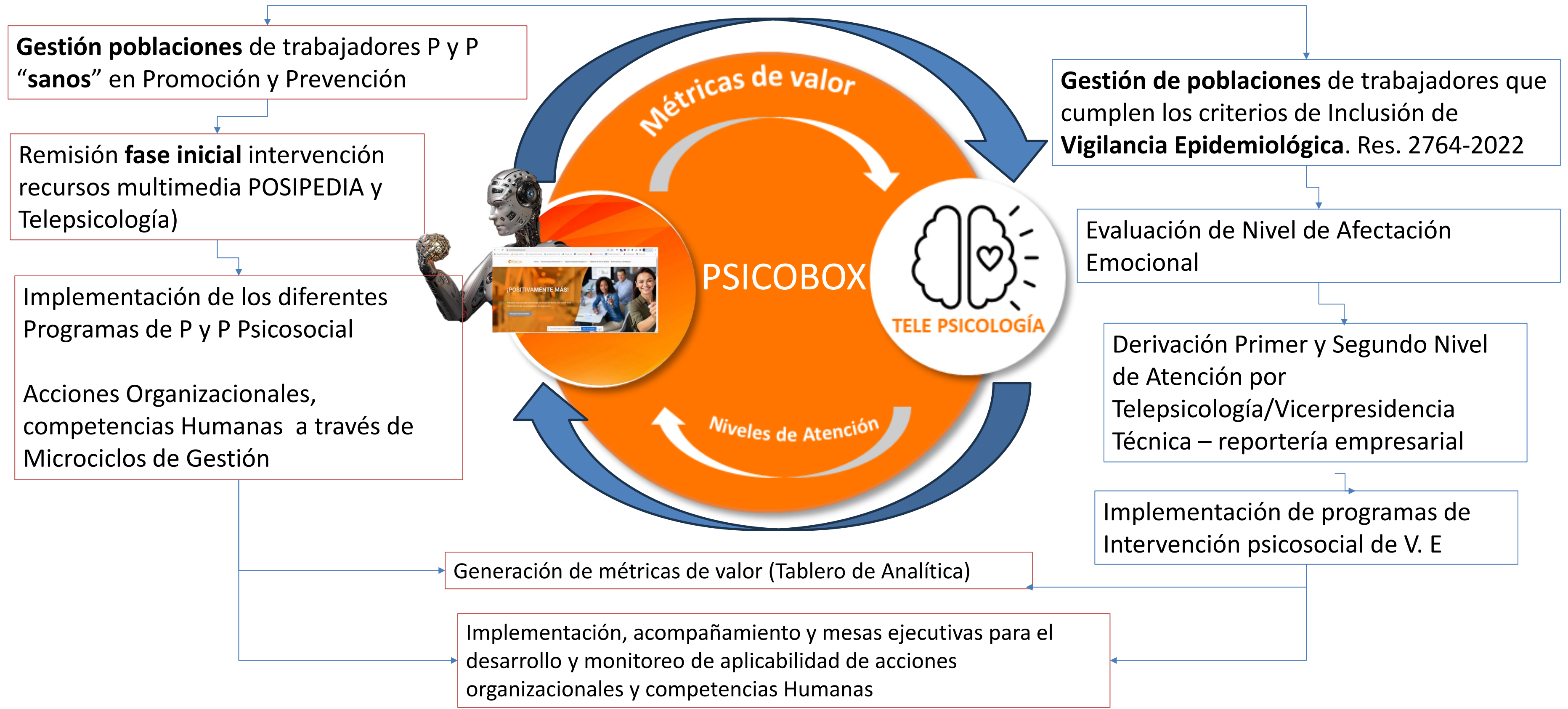
¡POSITIVAMENTE MÁS!

P
L
A
N
D
E
T
R
A
N
S
F
O
R
M
A
C
I
Ó
N
C
U
L
T
U
R
A
L

QUÉ?



Plan de Transformación Cultural



2H Plan de Transformación Cultural

Acciones organizacionales

★ **Identificación** de dimensiones estratégicas para fortalecer la gestión psicosocial



Generación de **Hipótesis de Negocio**

Planteamiento de acciones medibles en el tiempo que impacten en Políticas, procesos y procedimientos

Mesas Ejecutivas
Generación conjunta del plan de transformación cultural con el compromiso de la alta dirección

2H Plan de Transformación Cultural

Competencias humanas

Identificación y Priorización competencias Humanas

★ **EMOCIONES**

Desarrollo de competencias Humanas a través de fortalecimiento de hábitos, escenarios experienciales y actividades lúdicas



★ **PENSAMIENTOS**

Acompañamiento para la Aplicación de las competencias desarrolladas

★ **COMPORTAMIENTOS**

Impactar través de **MicroCICLOS** de gestión, los tres elementos más profundos para la gestión humana

Definición de los GAPS

Grupos de Acción Psicosocial

ISO 45003

Control Primario

GAP 1: Nivel de **Atención Primaria:** Este nivel se enfoca en la promoción de la salud psicosocial y la prevención de riesgos psicosociales, está dirigido a las poblaciones de empleados “SANOS” que dentro del modelo son las poblaciones de Promoción y Prevención.

Control Secundario –Riesgos

GAP 2: Nivel de **Atención Secundaria:** Este nivel se centra en la identificación e intervención de los riesgos psicosociales que se encuentran en niveles alto y muy alto según los resultados de la evaluación psicosocial empresarial, con el ánimo de realizar gestión temprana (Competencias Organizacionales y Competencias Humanas)

Control Terciario Rehabilitación - Reincorporación

GAP 3 Y 4: Nivel de **Atención Terciaria o de Vigilancia Epidemiológica:** Este nivel se dedica a la gestión y atención de las poblaciones que cumplen los criterios suscritos en la resolución 2764 de 2022, las cuales incluyen las personas que presentan patología mental sea común o laboral y que pueden o no estar vinculadas al proceso de rehabilitación Integral para una adecuada reincorporación laboral.

“

Qué hace Nuestra herramienta PSICOBBOX?

”

PSICOBBOX

Tecnología al servicio psicosocial

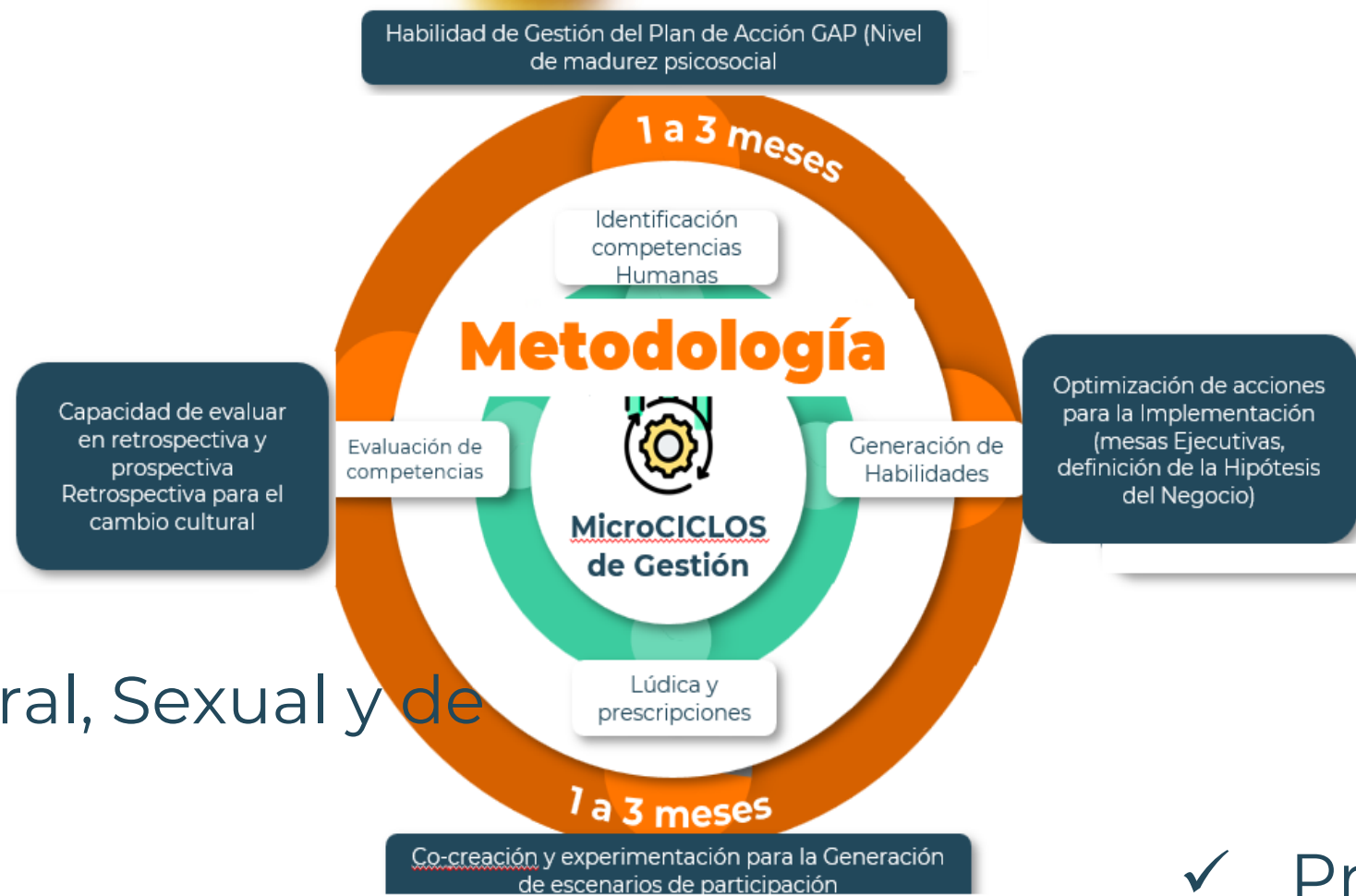
The image is a screenshot of a web browser displaying the website psicoboxpositiva.com. The browser's address bar shows the URL and various extension icons. The website's navigation menu includes 'Inicio', 'Promoción y Prevención', 'Vigilancia Epidemiológica', 'Gestión de horas extras', and 'Formación y estrategias'. The main content area features a large banner with a warm, orange-toned background. On the left side of the banner, the text '¡POSITIVAMENTE MÁS!' is prominently displayed in white, followed by the subtitle 'Modelo psicosocial orientado al mejoramiento del valor más importante de las empresas, las personas.' Below this text is a button labeled 'Nuestras herramientas'. On the right side of the banner, there is a photograph of a smiling woman in a green shirt, with other people in a meeting visible in the background. At the bottom of the browser window, a notification bar indicates that 'www.apowersoft.es está compartiendo tu pantalla.' with buttons for 'Dejar de compartir' and 'Ocultar'.

Plan de Gestión del Riesgo



Promoción y Prevención

- ✓ Prevención del Acoso Laboral, Sexual y de Género
- ✓ Gestión de la Fatiga
- ✓ Liderazgo Inspirador y Empoderador
- ✓ Resiliencia Organizacional
- ✓ Equidad e Igualdad dentro de los SG-SST
- ✓ Inteligencia Emocional



Vigilancia Epidemiológica

- ✓ Prevención de la Ideación Suicida en el Ámbito Laboral
- ✓ Manejo de la Ansiedad y la Depresión
- ✓ Prevención del Consumo de SPA



Promoción y Prevención

Plan de Gestión del Riesgo



Vigilancia Epidemiológica

- ✓ Funcionalidad de las Demandas del Trabajo
- ✓ Optimización Laboral/Desconexión y Jornada
- ✓ Gestión Integral de las 34 acciones psicosociales protocolizadas por el Ministerio de Trabajo
- ✓ Familias Seguras
- ✓ Manejo de Eventos Vitales Significativos
- ✓ Manejo del estrés Agudo y Postraumático
- ✓ Prevención del Burnout

Quieres conocer tu nivel de afectación emocional?

Escanea el código, acepta el consentimiento y diligencia las preguntas, recibirás el resultado inmediatamente y recomendaciones que sin duda te aportarán a fortalecer tus emociones!





RECOMENDACIONES TÉCNICAS Y SOLUCIONES:

Solución 1

Evaluar de manera holística los factores psicosociales que permita un abordaje integral no solamente orientando la intervención de los riesgos, sino potencializando los factores protectores

Solución 2

Involucrar de manera proactiva las diferentes áreas de la organización, permitiendo un compromiso en los diferentes niveles

Asegurar el compromiso de la alta dirección, que permita movilizar las acciones organizacionales y políticas más saludables.



EL SER HUMANO ES PRIORIDAD EN EL MUNDO DEL TRABAJO



BIENESTAR, APOYO, SALUD Y CULTURA #YOSOYSANANDRES

TALLER



RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

Qué debemos saber....

Sumar la resiliencia de los individuos en beneficio de la organización potencializa la capacidad productiva y el bienestar colectivo.

Resiliencia

Habilidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado por ellas.

Resiliencia Organizacional

Capacidad de las organizaciones para promover cambios en respuesta a los desafíos del entorno, de responder y superar situaciones, como fuente de fortalecimiento y aprendizaje ante un mundo cambiante y exigente que asegure un futuro social y empresarial más sano y sostenible.

Grotberg 2003

La Resiliencia Organizacional

**Una Oportunidad que potencializa
la Gestión en Salud Psicosocial**



Retos que Motivan los Entornos Resilientes

✓ Cambios continuos y repentinos

✓ Mayores Necesidades focalizadas en las personas

✓ Aprendizaje Colectivo



✓ Nuevo universo de riesgos

✓ Permanente esfuerzo por la productividad y sostenibilidad saludable

✓ Tecnología Acelerada

La Resiliencia Organizacional

Elementos de éxito para generar entornos Resilientes



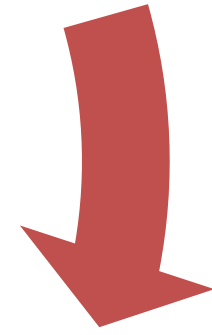
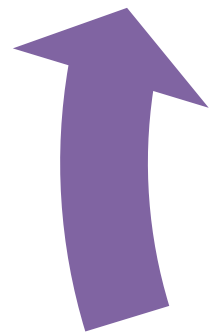
Elementos de éxito para generar entornos Resilientes

Organizaciones que Aprenden



Mente de Principiante y Reconocen

Reinventan



Son Flexibles y se movilizan

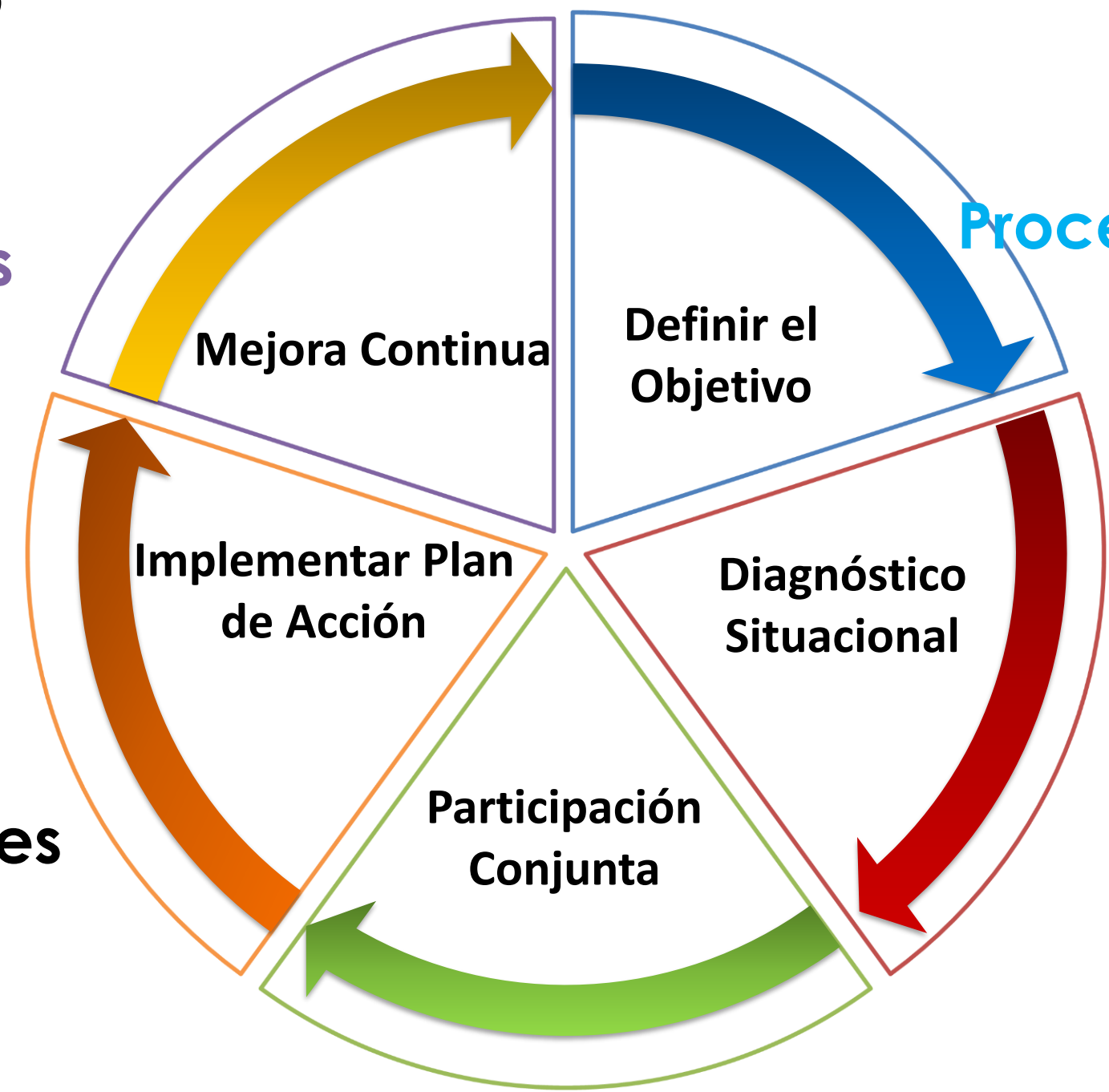
Apropian conocimiento a través de su experiencia

Elementos de éxito para generar entornos Resilientes

Gestión del Cambio

Toma de decisiones

Roles y Responsabilidades



Proceso Continuo



Adaptabilidad para la sostenibilidad

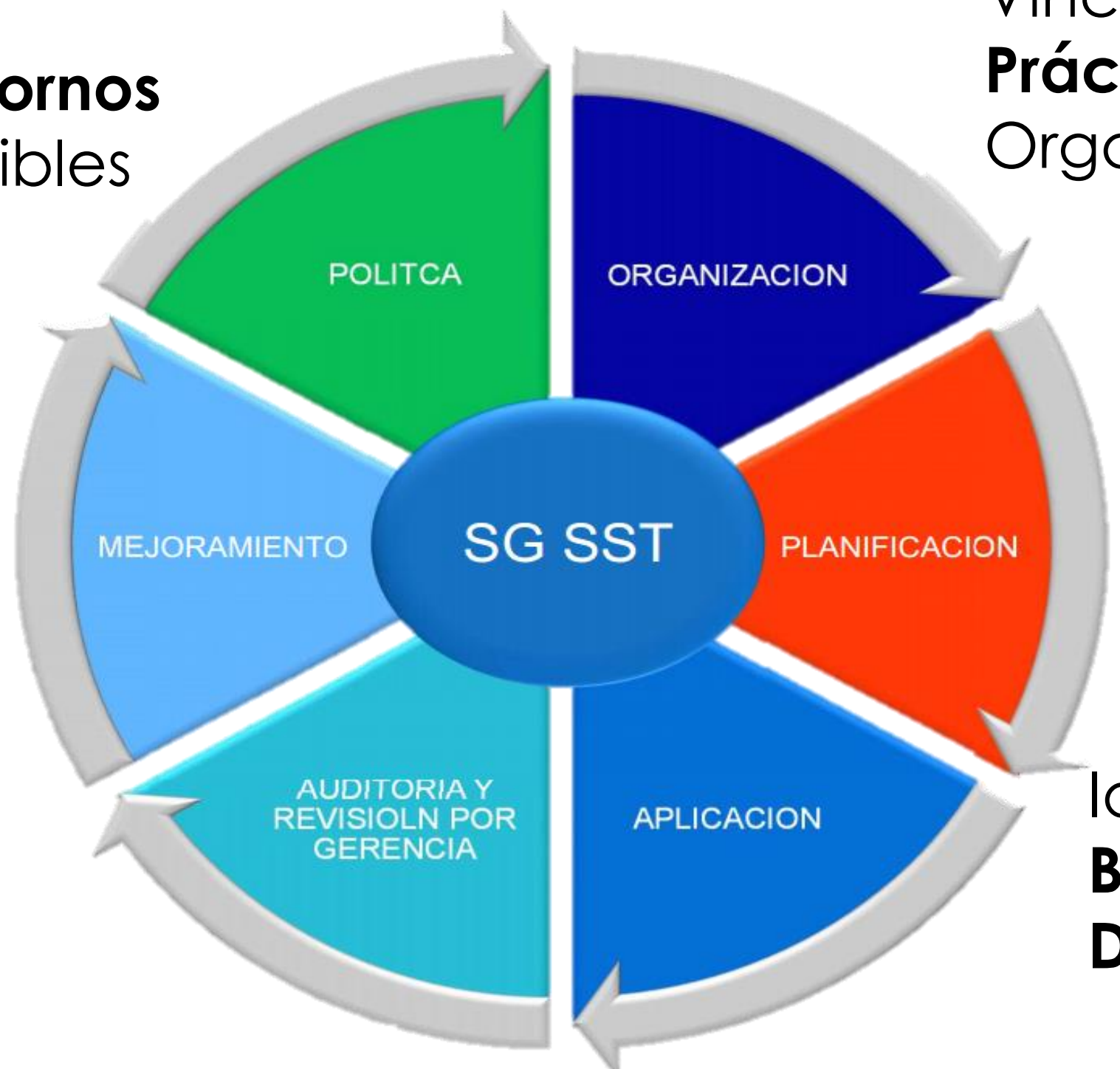
Generación de **Entornos Resilientes** y Sostenibles

Vinculación de **Buenas Prácticas** Organizacionales

Equipos Líderes

Identificación de **Brechas** del SST y **Diagnóstico Resiliente**

Implementación de Medidas, mejoras al Sistema



Qué retos enfrentamos?

CAMINAR HACIA LA OPTIMIZACIÓN DEL FACTOR HUMANO: Evolucionando Hacia las empresas del Futuro/ REPENSARNOS PARA AVANZAR



El auge de la capacidad colectiva



Construyendo una Experiencia Laboral



Un diseño diferente



Recurso Humano 4.0



Liderazgo Renovado



Cultura Organizacional más futurista



Compromiso siempre vigente

CAMINAR HACIA LA OPTIMIZACIÓN DEL FACTOR HUMANO: Evolucionando **Hacia las empresas del Futuro/APRENDIZAJE CON VALOR**



Fomento de la función ejecutiva desde el componente cognitivo

Escenarios de Prevención Inmersiva
Activación del pensamiento creativo

Retención del nuevo Talento

Motivación para la Acción

TENDENCIAS HACIA LA OPTIMIZACIÓN DEL FACTOR HUMANO: Evolucionando Hacia las empresas del Futuro **APRENDIZAJE CON VALOR**



Boot camps: (Campamentos formativos) Entrenamiento intensivo para la generación de competencias específicas

TENDENCIAS HACIA LA OPTIMIZACIÓN DEL FACTOR HUMANO: Evolucionando Hacia las empresas del Futuro **APRENDIZAJE CON VALOR**



SPOC: Reuniones estratégicas en línea para la toma de decisiones



MENTORING: Rutas de entrenamiento personalizadas

Nuevas Formas de Trabajo

Qué oportunidades nos ha dejado la pandemia?





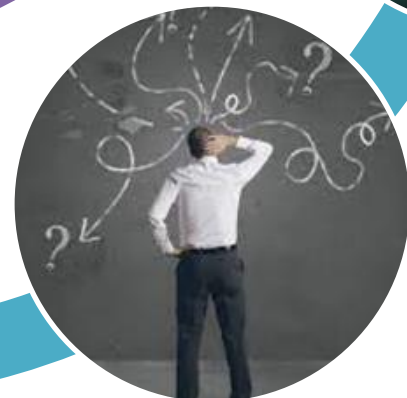
La cuarta **revolución** industrial ha **transformado** el mundo del trabajo



Se debe contar con el **talento adecuado**



América Latina tiene la **mayor brecha** de **habilidades tecnológicas** en el mundo



Enfrentamos importantes **desafíos** de acceso, **equidad** y **productividad** en el escenario del trabajo

Cambios necesarios para la Transformación



TALLER



BRIGADISTAS EMOCIONALES



QUÉ REVISAREMOS?



Quién es un Brigadista

Las Brigadas y los Brigadistas

¿Qué Formación se requiere hacer a los Brigadistas Emocionales?

¿Qué personas pueden ser brigadistas emocionales?



QUIÉN ES UN BRIGADISTA

- ✓ Primer Respondiente
- ✓ Es visible e Identificable rápidamente
- ✓ Motivación Propia y capacidad de servicio
- ✓ Una persona al nivel de sus compañeros

POR QUÉ PENSAR EN ESTOS EQUIPOS?



Las Brigadas

- ✓ Equipos de personas capaces de Identificar las amenazas, recursos disponibles y gestionar medidas de prevención y control al interior de las empresas, personas preparadas para implementar medidas de prevención y control

Los Brigadistas

- ✓ Personas que tienen la capacidad de identificar amenazas, recursos y realizar medidas de prevención aplicables.

Potencializar estos equipos a través de la formación en **Primeros Auxilios Psicológicos** se convierte en una práctica empresarial de valor

¿En qué formar a los Brigadistas Emocionales?



LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



Primeros Auxilios Psicológicos

Los PAP son intervenciones tempranas y breves que se proporcionan inmediatamente en una situación emocional significativa o después de un evento traumático, para reducir el impacto inicial de estrés y fomentar el funcionamiento adaptativo a corto y largo plazo.

PRINCIPIOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

- Permitir la libre expresión
- Atmósfera de confianza y empatía
- Escucha Responsable
- Transmitir aceptación y equilibrio emocional
- Proporcionar información clara



CARACTERÍSTICAS PAP

Inmediatez: Se aplican inmediatamente después de un evento traumático.

Promoción del bienestar: Fomentan la seguridad y el bienestar del individuo afectado.



Reducción del estrés: Ayudan a disminuir la sensación de angustia y ansiedad inicial.

Brevedad: Son intervenciones de corta duración.

Apoyo emocional: Proporcionan consuelo y alivio.

BENEFICIOS DE BRINDAR PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Es una intervención crucial en momentos de gran afectación emocional o tras un evento traumático.



Brindar apoyo emocional inmediato y práctico a las personas afectadas, las ayuda a manejar sus emociones y a recuperar un sentido de control sobre su vida.

Qué Logran los Primeros Auxilios Psicológicos



Reducir el impacto : Ayudan a aliviar el dolor emocional y físico, disminuyendo la intensidad de los síntomas iniciales del evento.

Prevenir trastornos psicológicos: Reducen el riesgo de desarrollar trastornos como el trastorno por estrés posttraumático (TEPT) u otros problemas de salud mental a largo plazo.

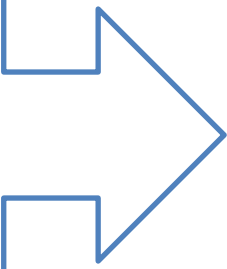
Facilitar la recuperación: Promueven un proceso de recuperación más saludable y eficiente, al proporcionar herramientas y estrategias de afrontamiento.

Fortalecer la resiliencia: Ayudan a las personas a desarrollar habilidades para enfrentar situaciones difíciles en el futuro.

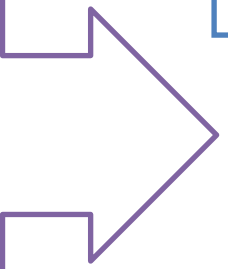
Promover el apoyo social: Conectan a las personas con recursos y redes de apoyo, facilitando su integración social.

¿QUÉ HACER EN UN PRIMER AUXILIO PSICOLÓGICO?

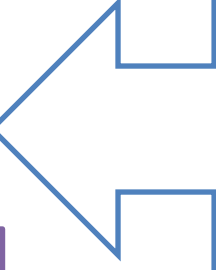
Conexión con recursos: Conectar a la persona con servicios de apoyo psicológico y social.



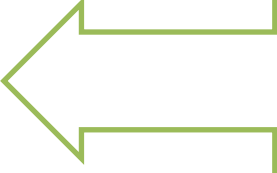
Empoderamiento: Ayudar a la persona a tomar decisiones y a sentirse en control de su situación.



Información clara y concisa: Proporcionar información sobre lo que está sucediendo y sobre los recursos disponibles.



Validación de emociones: Reconocer y validar los sentimientos de la persona.



Escucha activa: Escuchar atentamente a la persona sin juzgarla.



MANEJO DE CRISIS EMOCIONAL



Se refiere a las estrategias y técnicas utilizadas para ayudar a una persona que está experimentando una crisis emocional para estabilizar la situación, reducir los síntomas agudos de estrés y proporcionar apoyo y orientación para resolver la crisis.

¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA?

Es una **situación crítica e inesperada que pone en riesgo la vida, la salud, la seguridad o los bienes de las personas**. Estas situaciones requieren atención inmediata para evitar mayores daños o pérdidas.

Accidentes: Accidentes de tráfico, incendios, explosiones, derrumbes de edificios.

Desastres naturales: Terremotos, inundaciones, huracanes, erupciones volcánicas.

Violencia: Actos de terrorismo, disturbios civiles, tiroteos.

Problemas de salud pública: Epidemias, pandemias, envenenamientos masivos.

Características de un Evento Traumático



- **Intensidad:** La experiencia es abrumadora y supera la capacidad de la persona para procesarla.
- **Duración:** Puede ser un evento breve o prolongado en el tiempo.
- **Amenaza:** Implica una sensación de desesperación real o percibida para la vida, contra la integridad física o psicológica de la persona.
- **Impotencia:** La persona se siente incapaz de controlar o manejar la situación.

SITUACIONES QUE PUEDEN DESENCADENAR UN EVENTO TRAUMÁTICO

Es una **experiencia que puede causar un trauma psicológico** en una persona. Estos eventos pueden ser **vividos de forma directa o indirecta**, y pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional, físico y social de la persona.

Algunos ejemplos de eventos potencialmente traumáticos incluyen:

- **Violencia:** abuso físico, sexual o emocional, presenciar violencia, ser víctima de un crimen.
- **Desastres naturales:** terremotos, inundaciones, huracanes, incendios forestales.
- **Accidentes:** automovilísticos, de trabajo, hogareños.
- **Guerras y conflictos armados.**
- **Enfermedades graves o terminales.**
- **Muerte** de un ser querido.
- Experiencias de **abandono** o negligencia.
- **Exposición** a situaciones de extrema pobreza o discriminación.

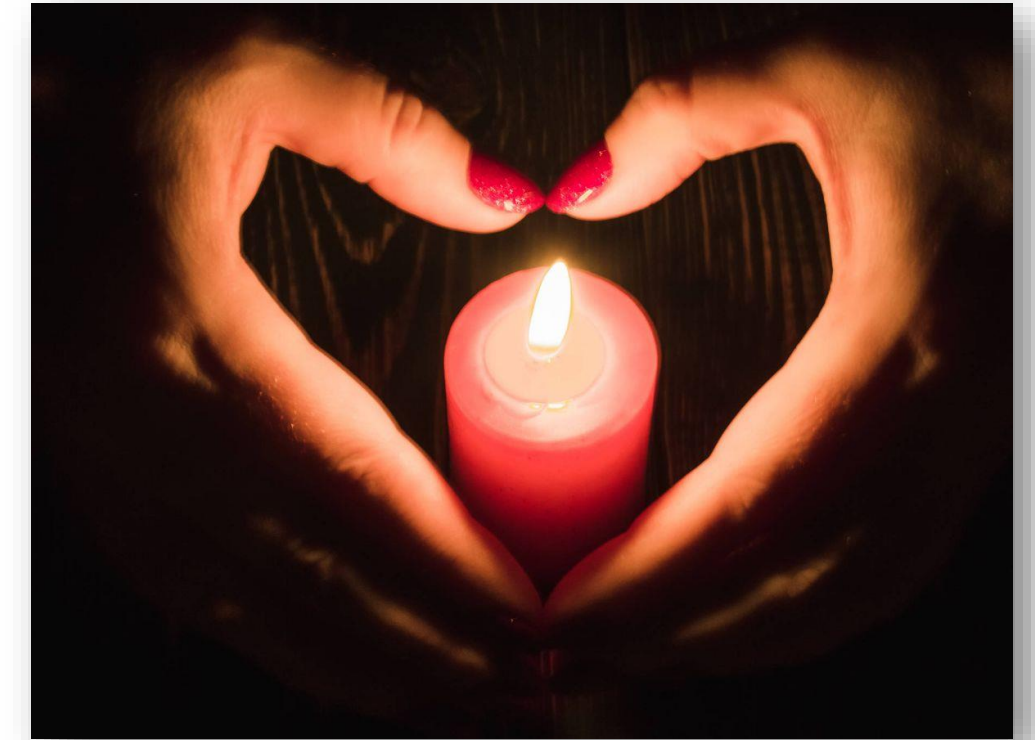
Es importante tener en cuenta que lo que se considera un evento potencialmente traumático puede variar de una persona a otra.

El duelo es el proceso natural de adaptación a una pérdida. Atravesar un duelo implica experimentar una serie de etapas emocionales, como la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. El tiempo que se tarda en superar un duelo varía de persona a persona y no existe una forma correcta o incorrecta de hacerlo.



La Pérdida

La pérdida es una experiencia universal que todos enfrentamos en algún momento de nuestras vidas. Puede manifestarse de diversas formas, desde la pérdida de un ser querido hasta la pérdida de un trabajo, una relación, una salud óptima o incluso de una identidad o un sueño.



¿Qué es la pérdida?

En esencia, la pérdida es la ausencia de algo o alguien que era significativo para nosotros. Esta ausencia genera una reacción emocional profunda, que puede variar desde tristeza y dolor hasta ira, confusión y negación.

TIPOS DE PÉRDIDAS

Pérdidas materiales:

Se refieren a la privación de bienes o posesiones físicas.

Pérdidas intangibles: Se relacionan con la ausencia de elementos inmateriales pero valiosos, como la salud, la reputación, la confianza o la seguridad emocional.

Pérdidas relacionales: Implican la ruptura o el distanciamiento de vínculos afectivos importantes, como la muerte de un ser querido, el fin de una relación amorosa, la mudanza de un familiar cercano o la ruptura de una amistad.

Pérdidas evolutivas: Son aquellas asociadas a las transiciones naturales de la vida, como el paso de la infancia a la adolescencia, la finalización de estudios, el inicio de la vida laboral, la jubilación o la muerte de un familiar mayor.



ALGUNAS PRÁCTICAS O TÉCNICAS ENTRENABLES PARA MANEJAR SITUACIONES EMOCIONALES

- Mindfulness
- Meditación
- Respiración
- Yoga



¿QUÉNES PUEDEN SER BRIGADISTAS EMOCIONALES?



Todos nosotros con la adecuada formación y entrenamiento

¿EXISTE UN PERFIL ESPECIAL PARA EL BRIGADISTA?

Para lograr una adecuada conexión con las personas y facilitar la prestación de una contención emocional solamente hay que tener en cuenta:

- No sean personas con problemas de reserva de la información
- Ser empáticos y cálidos
- Dispuestos a la ayuda

RECOMENDACIONES PARA LOS BRIGADISTAS EMOCIONALES

CONDUCTA ÉTICA: LOS CÓDIGOS ÉTICOS VARÍAN DE UN CONTEXTO A OTRO.



- No hacer daño.
- Ser digno de confianza y cumplir la palabra con hechos apropiados.
- Nunca explotar la relación.
- Respetar el derecho de la persona a tomar sus propias decisiones.
- Nunca exagerar las propias habilidades o competencias.
- Tener conciencia de las parcialidades y prejuicios de uno mismo.

Actuar Con Ética y Confidencialidad no Solo es un deber legal, sino también una responsabilidad moral que contribuye al Bienestar Individual y Social.

MANEJO SEGURO DE LA INFORMACIÓN



La ética y la confidencialidad son dos pilares fundamentales en diversos ámbitos, especialmente en aquellos donde se trabaja con información sensible y se interactúa con personas en situaciones vulnerables.

Estos principios guían las acciones y decisiones para garantizar el bienestar y la protección de los individuos.

La ética se refiere a un conjunto de principios y valores que guían la conducta humana en busca del bien común y la justicia.

Se trata de una disciplina que nos permite reflexionar sobre lo que está bien y lo que está mal, tomando en cuenta las consecuencias de nuestras acciones y el impacto en los demás.

La confidencialidad es el deber de proteger la información personal y sensible que se obtiene o se le confía a una persona o institución.

Implica mantener en secreto la información y no divulgarla a terceros sin la debida autorización.

LA IMPORTANCIA DE LA ÉTICA Y LA CONFIDENCIALIDAD

Protegen los derechos de las personas: Garantizan el derecho a la privacidad, la intimidad y la protección de datos personales.

Fomentan la confianza: Permiten establecer relaciones de confianza entre las personas y las instituciones, basándose en el respeto mutuo y la seguridad de que la información será manejada de forma responsable.

Contribuyen al bienestar individual y social: Al proteger los derechos y fomentar la confianza, la ética y la confidencialidad contribuyen a crear un ambiente donde las personas se sientan seguras y respetadas, lo que a su vez favorece el bienestar individual y social.

Promueven la justicia: Aseguran que las personas sean tratadas de manera justa y equitativa, sin discriminación ni abuso de poder.

PREPARACIÓN PARA LA INTERVENCIÓN

Recopilación de información: Obtener información sobre el evento traumático, las personas afectadas y los recursos disponibles en el contexto.

Preparación del espacio físico: Asegurar un espacio seguro, tranquilo y confidencial para la intervención.

Preparación personal: Revisar el plan de intervención, ajustar la estrategia según la información recopilada y prepararse mental y emocionalmente para la interacción.

Durante la intervención

- 1. Establecer rapport:** Crear una conexión de confianza y seguridad con la persona afectada.
- 2. Evaluación inicial:** Evaluar las necesidades emocionales inmediatas y el estado mental de la persona.
- 3. Brindar apoyo emocional:** Escuchar activamente, ofrecer contención emocional y validar las emociones de la persona.
- 4. Psicoeducación:** Proporcionar información básica sobre el trauma y sus efectos, estrategias de afrontamiento y recursos disponibles.
- 5. Derivación a servicios profesionales:** Si es necesario, referir a la persona a servicios de salud mental especializados.
- 6. Documentación:** Registrar la intervención de manera breve y confidencial, siguiendo los protocolos éticos y legales.

VOLUNTAD DE RECIBIR AYUDA

Consentimiento: Asegurarse de que la persona esté dispuesta a recibir ayuda.
La intervención debe ser voluntaria y no forzada.



Receptividad: Evaluar si la persona está en condiciones de participar en la conversación y si muestra señales de receptividad.

BIBLIOGRAFIA

- UNESCO. (2018). La educación en situaciones de emergencia: Un kit de recursos para docentes y formadores de docentes. París: UNESCO.
- Hidalgo, V., & Trianes, M. V. (2003). Intervención psicosocial en desastres y conflictos armados. Madrid: Síntesis.
- INEE. (2010). Estándares mínimos para la educación: Preparación, respuesta, recuperación. Nueva York: INEE.
- Cortés Montenegro Paula, Figueroa Cabello Rodrigo. Manual ABCDE Para La Aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos. Pontificia Universidad Católica de Chile, CIGIDEN (Centro de Investigación para la Gestión Integrada del Riesgo de Desastres).
- Manual de Primeros Auxilios Psicológicos. Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
- [Constanza Bello Caipillán](https://www.biobiochile.cl). biobiochile.cl. Abrazo de la mariposa, la técnica que ayuda al cerebro a calmar un ataque de ansiedad (2022). Recuperado de:
<https://www.google.com/search?q=tecnica+abrazo+de+la+mariposa&oq=tecnica+abraz&aqs=chrome.1.69i57j0i512l3j0i22i30l6.5011j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Amigos del Arte de Educacar. Tecnicas Agudas/Pedagogia de emergencia. Recuperado de:
<https://youtu.be/3nr3AmgtuFY?si=kq7jBjxhBC ldbjl>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. Psychological Reports.
- Cruz Roja Española. Manual de Apoyo Psicológico
- Hernández Marin Irma Estela, Gutiérrez López Lorena Patricia. Manual Basico de Primeros Auxilios psicologicos. Universidad de Guadalajara, 2014
- La rueda de la vida. Referenciado el 2014 de la pagina web:
<http://www.ser-familia.net/wp-content/uploads/la-rueda-de-la-vida.pdf>

TALLER



ÚNETE A NUESTRO CANAL DE WHATSAPP



Te invitamos a conocer:

Posipedia

 <https://posipedia.com.co/>

-  Virtuales  *(Objetos virtuales)*
-  Artículos  Cartillas
Guías
-  Audios  Mailings
-  Juegos digitales  Videos



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA