



PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Gestión del Conocimiento en:

RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

El cuidado de sí
suma a tu vida



CURSO DE SALUD MENTAL EN ENTORNOS DE TRABAJO DESDE LA SST, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA



Gestión de la Ansiedad y Primeros Auxilios Psicológicos en ambientes laborales

Experto Líder:

Martha Adriana León Velasco

Perfil Profesional:

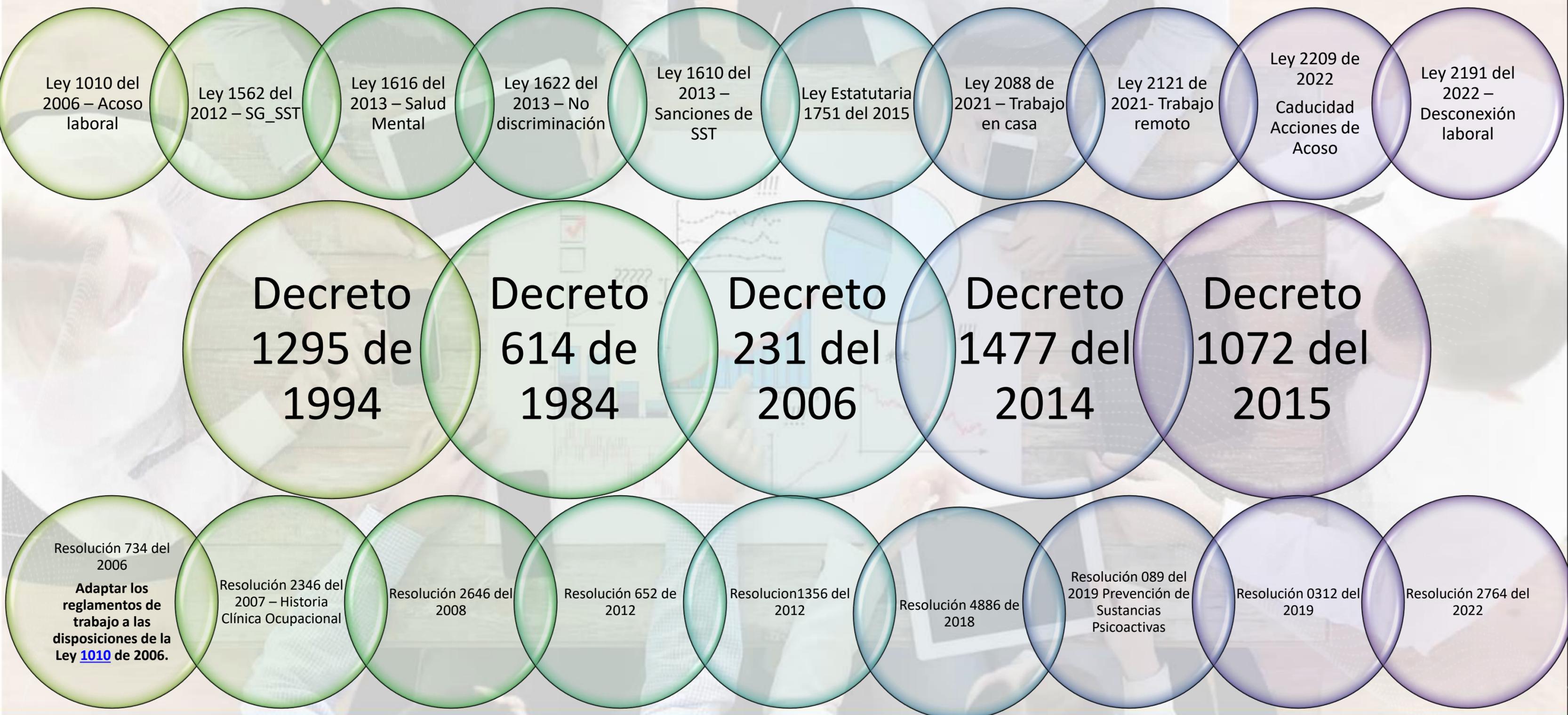
Me encanta compartir el conocimiento por tanto soy Docente Universitaria en la Universidad CES desde el 2017, en CENDAP desde 2018, empecé siendo Docente de la Universidad el Bosque desde 1999. Soy Profesional en Psicología desde 1999. Especialista: en Docencia Universitaria 2001; Desarrollo del Talento Humano en la organización en la Universidad de la Sabana en el 2010; Gerencia en organizaciones de la Salud de la Universidad Iberoamericana, en el 2011; Seguridad y Salud en el trabajo de la Universidad CES 2021 y Maestría en Alta Gerencia en la Universidad EIDHI; he fortalecido en conocimiento científico cursando también algunos diplomados, academias, y cursos de certificación en MANAGEMENT 3.0, auditor ISO HSEQ ICONTEC vigente del 2021, Coaching Ejecutivo con FORUM, Competencias Organizacionales en la ESAP, Diplomados de Gestión del Riesgo y de la Seguridad y Seguridad en el trabajo con la Universidad de Catalunya, Certificación de human capital manager (HCM) en SAP, Gestión del cambio desde los modelos de Lean Change Management y CMP del Instituto Europeo de Postgrado digital y la revolución 4.0.



Correo electrónico: maleon@ces.edu.com



Número de contacto: 3025118070



“*TODOS PODEMOS APORTAR A LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES*”

Autor





Recordando las neurociencias para ponerlas al servicio de la SST



Un desequilibrio en ellos
puede contribuir a la ansiedad

Funciones Cerebrales en la Ansiedad



Respuesta Natural

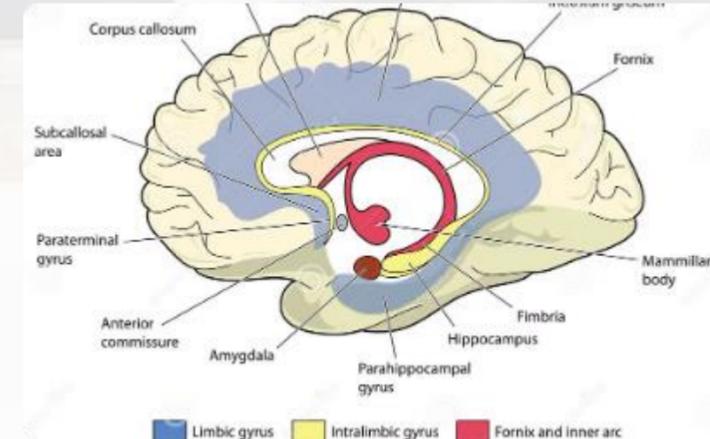
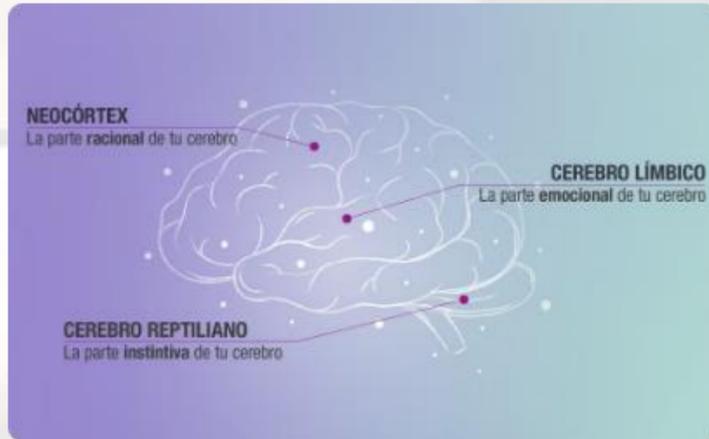
La ansiedad es una respuesta natural ante situaciones estresantes, una reacción del cuerpo para afrontar el peligro. Es un mecanismo de defensa que nos alerta ante amenazas potenciales, activando una serie de respuestas fisiológicas para prepararnos a enfrentarlas.



Alerta Cerebral

Este estado de alerta activa diversas regiones del cerebro, preparando al cuerpo para responder a la amenaza. La amígdala, por ejemplo, juega un papel crucial en la detección de peligros y la generación de la respuesta de miedo. El hipocampo, por su parte, se activa para recordar experiencias previas relacionadas con la amenaza y así, guiar la respuesta del cuerpo.

¿Qué es el cerebro triuno?



Modelo neuroanatómico

El cerebro trino es un modelo desarrollado por el neurocientífico Paul MacLean, quien propuso que el cerebro humano se ha ido desarrollando en tres capas o niveles interconectados, cada una con funciones específicas.

Este modelo ayuda a comprender la complejidad de la mente humana al considerar la evolución gradual del cerebro.

Capa Reptil

La capa más antigua del cerebro, llamada complejo R, es responsable de las funciones básicas de supervivencia como el ritmo cardíaco, la respiración, los instintos básicos y las respuestas automáticas.

También controla el comportamiento territorial, la búsqueda de alimento y las respuestas de lucha o huida.

Capa Límbica

Esta capa, ubicada en la parte central del cerebro, es responsable de las emociones, la memoria, el aprendizaje y la motivación.

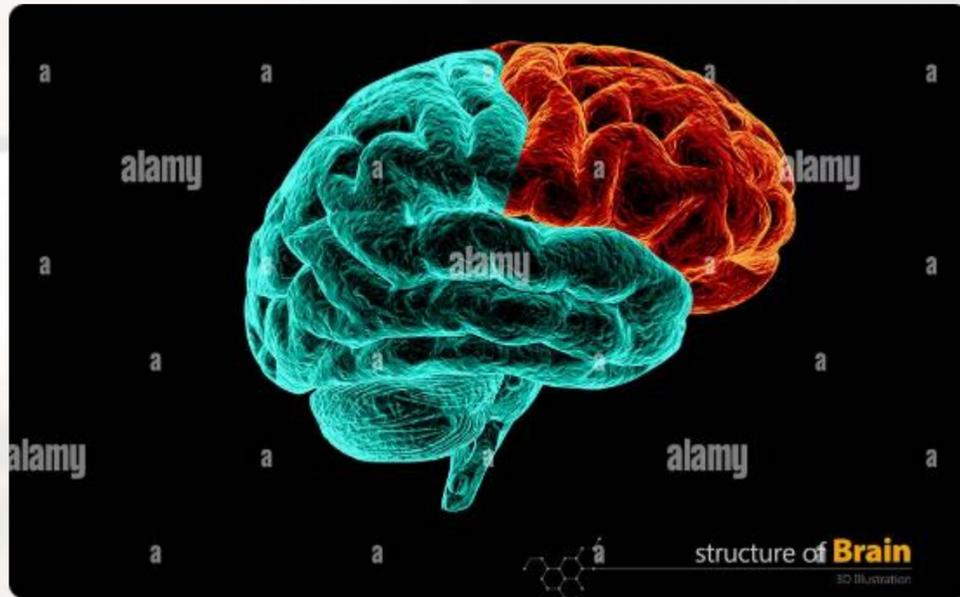
Regula los sentimientos, la empatía, la sociabilidad y el comportamiento afectivo.

Capa Cortical

La capa más reciente y evolucionada, ubicada en la parte externa del cerebro, es responsable de funciones cognitivas superiores, como el razonamiento, el lenguaje, la planificación, la memoria a largo plazo, la conciencia y la creatividad.

Esta capa nos permite comprender y procesar información compleja, tomar decisiones, establecer metas y desarrollar habilidades abstractas.

Capa cortical: funciones ejecutivas y control cognitivo



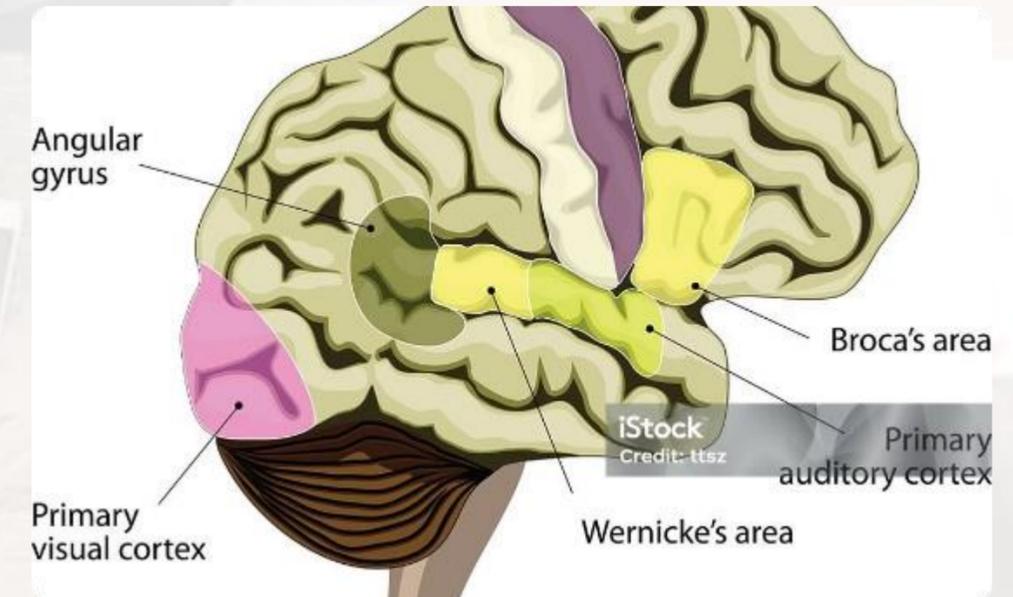
Planificación y toma de decisiones

La corteza prefrontal, ubicada en la parte frontal del cerebro, juega un papel crucial en la planificación, la toma de decisiones y el control inhibitorio. Esta área cerebral nos permite evaluar las consecuencias de nuestras acciones, establecer objetivos a largo plazo y controlar los impulsos, lo que es fundamental para la adaptación social y la gestión del estrés.



Memoria de trabajo y atención

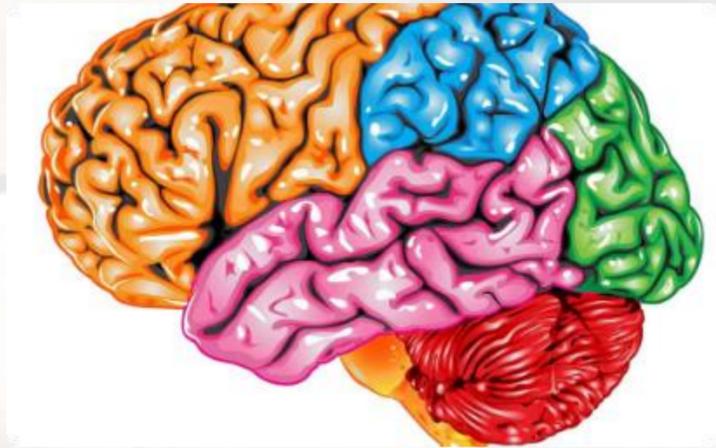
La corteza prefrontal es esencial para mantener la información en la memoria de trabajo, lo que nos permite concentrarnos en tareas y manejar información relevante. Esto implica la capacidad de filtrar distracciones, recordar instrucciones y realizar múltiples tareas al mismo tiempo, habilidades que se ven afectadas en personas con ansiedad.



Lenguaje y comunicación

La corteza prefrontal participa en la comprensión del lenguaje, la organización del discurso y la fluidez verbal, lo que facilita la comunicación efectiva. En situaciones de ansiedad, la capacidad para expresar ideas de forma coherente puede verse comprometida, lo que puede dificultar la comunicación interpersonal.

Capa límbica: regulación emocional



Procesamiento emocional

La capa límbica integra y procesa las emociones, guiando nuestras respuestas a los estímulos del entorno.

Este procesamiento emocional permite interpretar y responder a situaciones de amenaza, recompensas, cambios sociales y necesidades básicas.



Supervivencia y adaptación

Esta capa es esencial para la supervivencia, adaptándonos a las situaciones cambiantes del entorno.

La capa límbica nos motiva a buscar comida, refugio y a establecer relaciones sociales, cruciales para nuestro bienestar y supervivencia.



Papel vital en la respuesta al estrés

El sistema límbico, al regular la respuesta al estrés, es un componente clave en cómo percibimos y respondemos al peligro o a las demandas del entorno. A través de la activación del sistema nervioso simpático, la capa límbica prepara al cuerpo para la acción, facilitando las respuestas de "lucha o huida" y la memoria emocional, que nos ayuda a recordar situaciones que representan peligro.



Expresión de emociones

Las estructuras límbicas, como la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo, juegan un papel fundamental en la expresión de emociones como el miedo, la ira, la tristeza, la alegría y la sorpresa, influyendo en la expresión facial, el tono de voz, las respuestas fisiológicas y el comportamiento social.

Interacción con la corteza prefrontal



Centro de Control

La capa límbica trabaja en conjunto con la corteza prefrontal, la parte del cerebro responsable de funciones cognitivas superiores, para regular las emociones y las respuestas conductuales. Esta interacción permite integrar la información emocional con la lógica y el razonamiento, facilitando el control de impulsos, la toma de decisiones y la adaptación social en situaciones desafiantes.



Comunicación Cerebral

En situaciones de ansiedad, la corteza prefrontal ayuda a procesar las señales de amenaza provenientes de la amígdala, permitiendo un análisis más profundo y una respuesta más adaptada. La corteza prefrontal también puede suprimir las respuestas emocionales impulsivas de la capa límbica, ayudando a controlar la ansiedad y la respuesta al estrés.



Liberación de Neurotransmisores

Esta interacción implica la liberación de neurotransmisores y hormonas, como el cortisol, la adrenalina, la noradrenalina, la oxitocina y las endorfinas, que influyen en el estado de ánimo, la percepción del estrés y la respuesta al entorno. La liberación de estos neurotransmisores puede afectar el funcionamiento del sistema nervioso simpático, que regula las respuestas de "lucha o huida" en situaciones de peligro o estrés.



Sustancias Clave

El cortisol, la adrenalina, la noradrenalina y la oxitocina juegan un papel fundamental en la respuesta al estrés y la regulación emocional, mientras que las endorfinas ayudan a aliviar el dolor y promover la sensación de bienestar.

Sustancias Clave en la Ansiedad y el Estrés



Cortisol

Esta hormona, liberada por las glándulas suprarrenales, juega un papel fundamental en la respuesta al estrés. Aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, preparando al cuerpo para la acción. A largo plazo, niveles elevados de cortisol pueden debilitar el sistema inmunológico y contribuir al desarrollo de problemas de salud como la diabetes y la obesidad.



Adrenalina

También conocida como epinefrina, la adrenalina es un neurotransmisor que se libera en situaciones de estrés y peligro. Su función principal es aumentar la energía y la vigilancia, preparando al cuerpo para la acción. La adrenalina aumenta el ritmo cardíaco, la presión arterial y la respiración, además de liberar glucosa en el torrente sanguíneo para proporcionar energía adicional.



Noradrenalina

Similar a la adrenalina, la noradrenalina es un neurotransmisor que se libera en situaciones de estrés. Aumenta la atención y la concentración, permitiéndonos enfocarnos en la amenaza y tomar decisiones rápidas. Además, la noradrenalina aumenta la energía y la motivación, preparando al cuerpo para la acción.



Oxitocina

Considerada la "hormona del amor", la oxitocina es un neurotransmisor que se libera en situaciones de contacto físico, como abrazos o caricias. Tiene un efecto calmante, reduciendo el estrés y aumentando la sensación de conexión social. La oxitocina también desempeña un papel importante en la formación de vínculos afectivos.



Serotonina

La serotonina es un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, el sueño, el apetito y la memoria. Desempeña un papel importante en la sensación de bienestar y la regulación de las emociones. Los niveles bajos de serotonina se han asociado con la ansiedad, la depresión y el trastorno obsesivo compulsivo. La serotonina también juega un papel importante en la regulación del ciclo de sueño-vigilia y el control de la ansiedad.



Vasopresina

La vasopresina es una hormona que se libera en respuesta al estrés y la deshidratación. Tiene un efecto vasoconstrictor, es decir, estrecha los vasos sanguíneos, aumentando la presión arterial. La vasopresina también juega un papel en la regulación de la memoria social y la formación de vínculos afectivos.



Ácido gamma-aminobutírico (GABA)

El GABA es un neurotransmisor inhibitorio que juega un papel importante en la regulación de la actividad neuronal. Ayuda a calmar la mente y reduce la ansiedad. Los niveles bajos de GABA se han asociado con la ansiedad y el estrés.



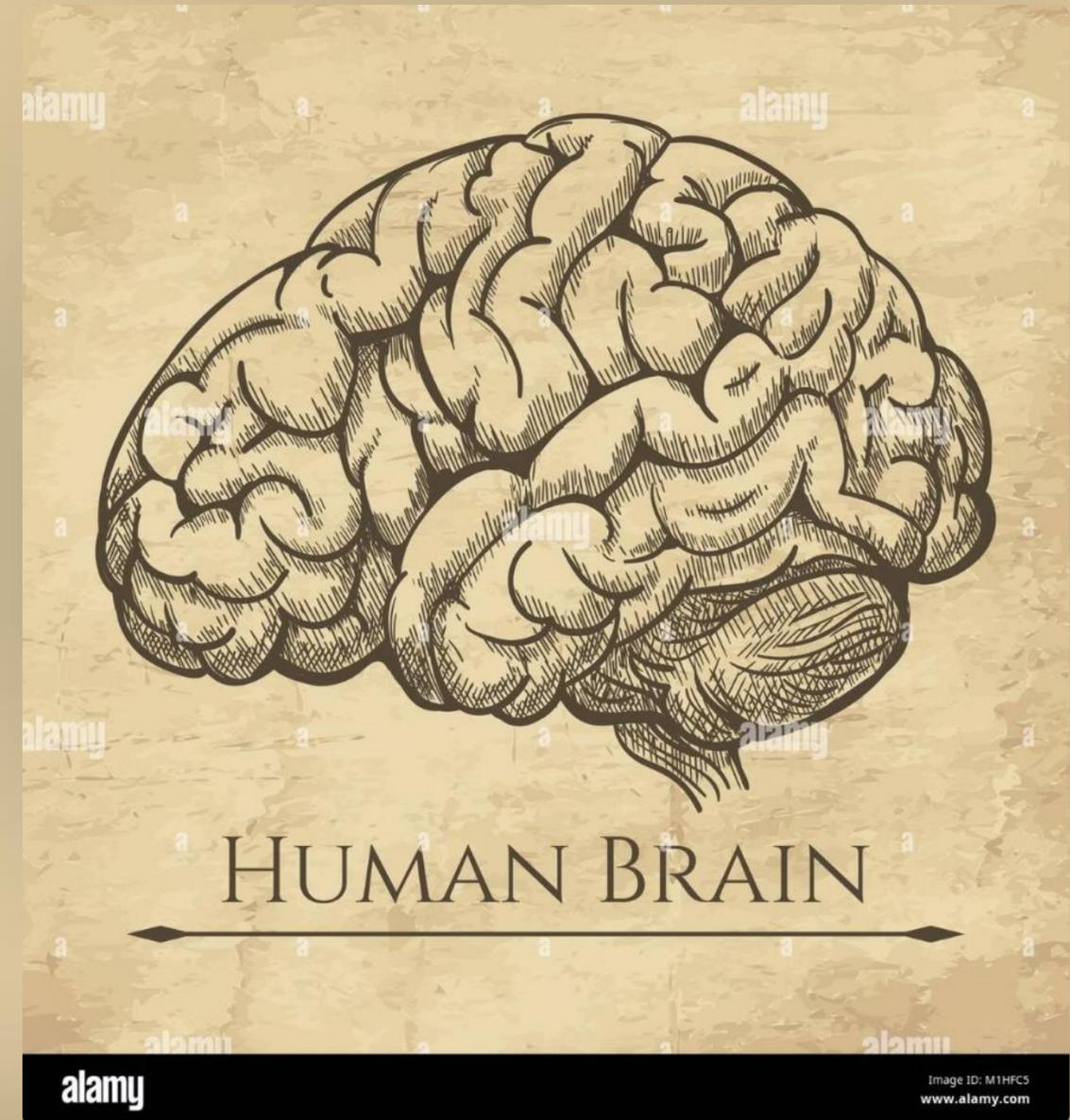
Dopamina

La dopamina es un neurotransmisor que juega un papel fundamental en la sensación de recompensa y motivación. Se libera cuando experimentamos algo placentero, como comer, tener relaciones sexuales o realizar una actividad que disfrutamos. La dopamina también se asocia con la atención, la memoria y la concentración.

Capa reptil: reacciones de supervivencia

La capa reptil, también conocida como el complejo reptiliano, es la estructura cerebral más antigua y primitiva. Se encarga de funciones básicas de supervivencia como la respiración, la frecuencia cardíaca y la alimentación.

Esta capa es responsable de reacciones automáticas e instintivas, como la lucha o la huida ante una amenaza, y juega un papel crucial en la respuesta del cuerpo al estrés y la ansiedad.



Capa reptil: reacciones de supervivencia y ansiedad



Reacciones Básicas

La capa reptil, la estructura más antigua del cerebro, se encarga de funciones de supervivencia esenciales como la respiración y la alimentación.



Respuesta de Lucha o Huida

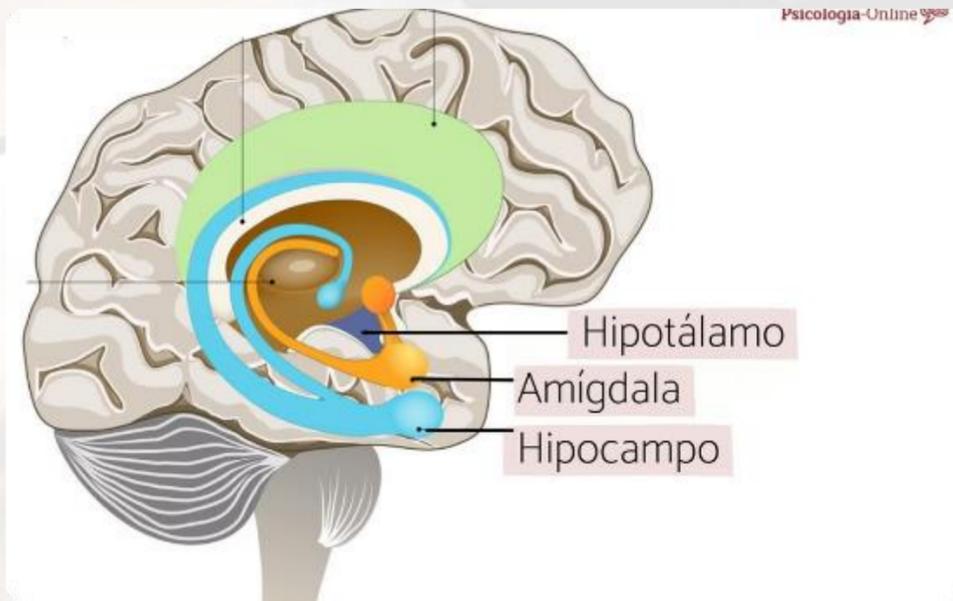
Ante estímulos de amenaza, la capa reptil activa la respuesta de lucha o huida, preparando al cuerpo para enfrentarse a la amenaza.



Ansiedad en la Vida Diaria

Esta respuesta puede ser útil en situaciones peligrosas, pero si se activa en situaciones cotidianas, puede contribuir a la ansiedad y el estrés.

La amígdala y las crisis de pánico



Centro del miedo

La amígdala, como centro de procesamiento del miedo, juega un papel crucial en las crisis de pánico. Cuando esta estructura detecta una amenaza, incluso si es percibida como tal, puede desencadenar una respuesta de lucha o huida, que se caracteriza por síntomas físicos intensos como palpitaciones, dificultad para respirar y mareos, típicos de un ataque de pánico.



Hiperactividad de la amígdala

Las crisis de pánico a menudo se asocian a una hiperactividad de la amígdala, lo que significa que se activa con mayor facilidad y con una intensidad más fuerte ante estímulos que normalmente no serían considerados peligrosos. Esta hiperactividad puede estar relacionada con factores genéticos, experiencias previas traumáticas o un desequilibrio químico en el cerebro.



Interpretación de amenazas

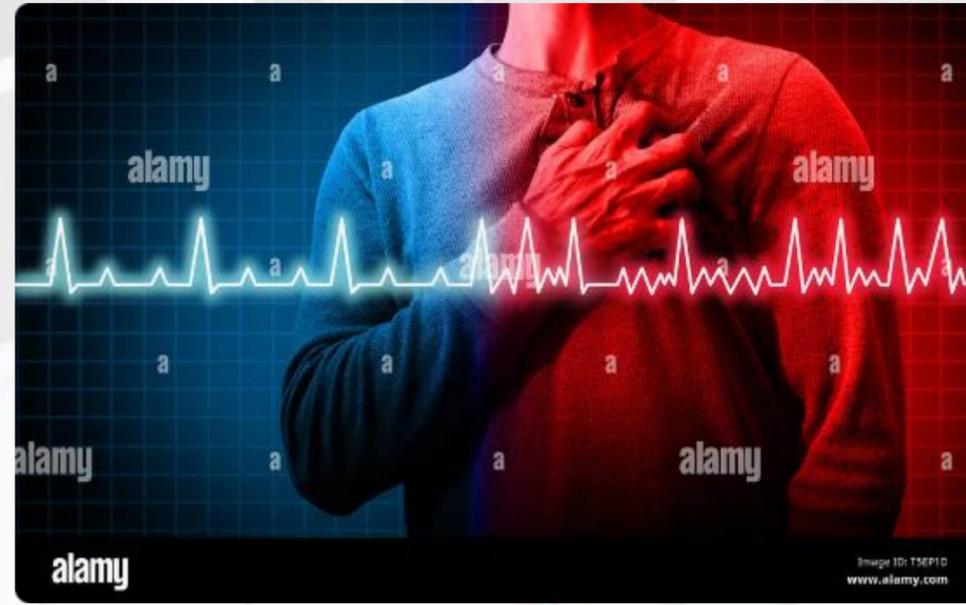
La amígdala, en este contexto, estaría constantemente alerta, interpretando situaciones cotidianas como amenazas potenciales, lo que lleva a la aparición de ataques de pánico.

Papel de la amígdala en respuestas de estrés



Detección de amenazas

La amígdala, como centro de procesamiento del miedo, identifica señales de peligro en el entorno, tanto externas como internas. Actúa como un vigilante constante, evaluando información sensorial como sonidos, imágenes, olores y emociones para determinar si hay una amenaza real o potencial.



Activación del eje HPA

Si la amígdala detecta una amenaza, envía señales al hipotálamo, que a su vez activa el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA). Este eje es responsable de la liberación de hormonas del estrés, principalmente cortisol. El cortisol prepara al cuerpo para la acción, aumentando la energía disponible y mejorando la capacidad de respuesta.



Respuesta de "lucha o huida"

La activación de la amígdala y la liberación de cortisol desencadenan la respuesta de "lucha o huida", también conocida como respuesta de estrés aguda. Esta respuesta produce cambios fisiológicos que ayudan al cuerpo a hacer frente a la amenaza. Se aumenta el ritmo cardíaco, la respiración se acelera, los músculos se tensan y la atención se enfoca en la amenaza. Estos cambios permiten una rápida respuesta para combatir o escapar del peligro.

Activación de la amígdala ante estímulos de amenaza



Sonidos fuertes

Como el sonido de una alarma, un grito repentino, o un ruido fuerte inesperado. Esta respuesta puede manifestarse en forma de taquicardia.



Imágenes amenazantes

Por ejemplo, ver una imagen de violencia, un animal salvaje, o una escena de un accidente. La amígdala activa la respuesta de sudoración como reacción a la amenaza percibida.



Experiencias traumáticas

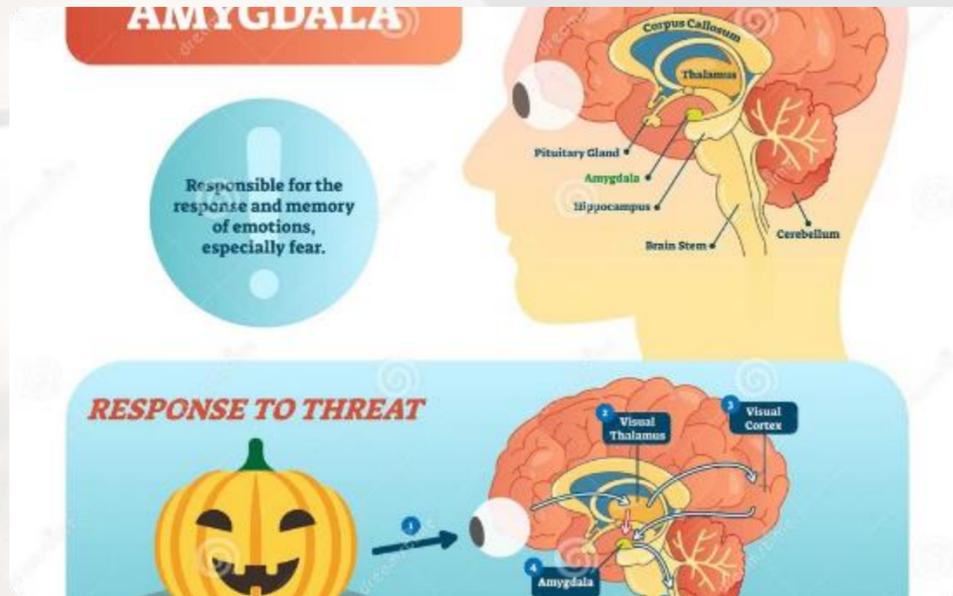
Recuerdos de eventos traumáticos del pasado, como un accidente de auto o un asalto. La amígdala puede desencadenar una respiración rápida como mecanismo de defensa.



Situaciones peligrosas

Estar en un incendio, un terremoto, o cualquier situación que represente un peligro real. La amígdala responde con la dilatación pupilar, permitiendo al individuo captar mejor los detalles del entorno.

Conexión amígdala-hipocampo: memoria del miedo



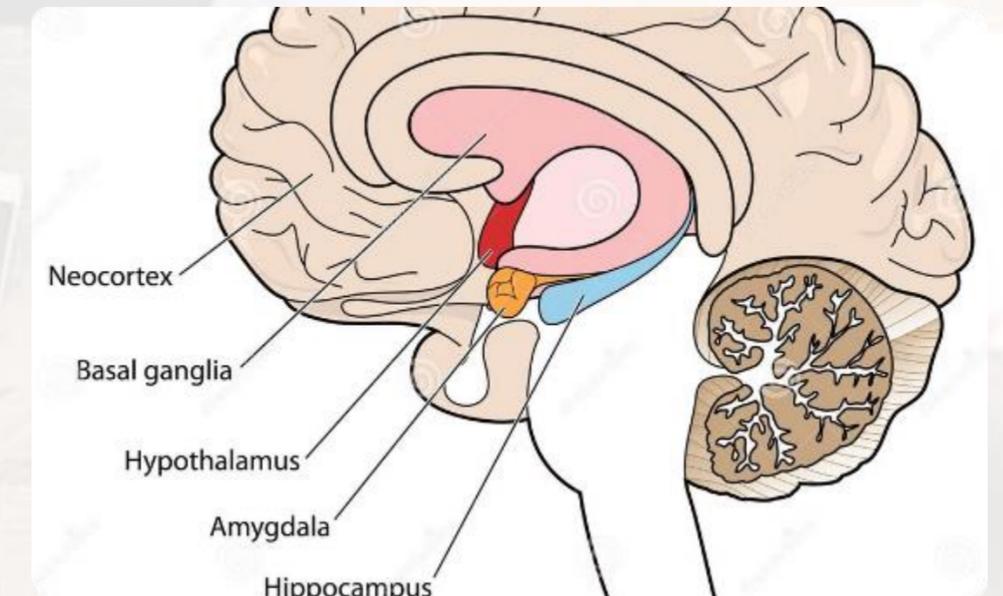
Activación de la amígdala

La amígdala se activa ante estímulos que percibe como amenazas, como un sonido fuerte, una imagen amenazante, o un recuerdo traumático. Esto desencadena una respuesta de miedo.



Hipocampo

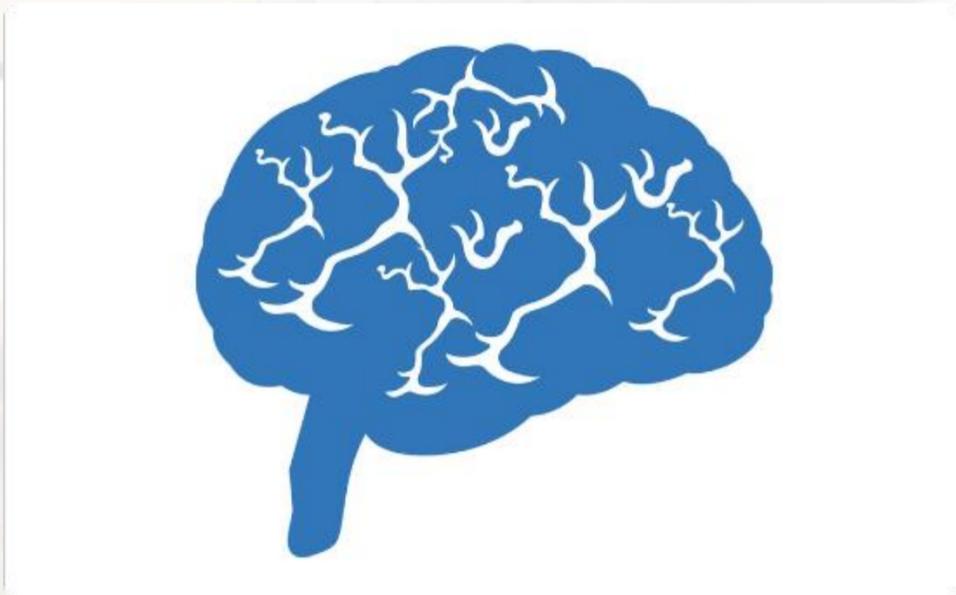
La amígdala envía señales al hipocampo, que se encarga de formar y almacenar memorias. Esta conexión permite al cerebro asociar los estímulos amenazantes con la respuesta de miedo.



Asociación de memoria y miedo

El hipocampo crea una asociación entre el estímulo y la respuesta de miedo, creando una memoria del miedo. Por ejemplo, si una persona experimenta un ataque de pánico mientras está en un ascensor, es probable que desarrolle miedo a los ascensores debido a la memoria del miedo creada por la amígdala e hipocampo.

Implicaciones de la amígdala en trastornos de ansiedad



Hiperactivación

La amígdala hiperactiva puede desencadenar una respuesta exagerada al miedo y la ansiedad, llevando a estados de alerta constante. Esto puede manifestarse en la forma de pensamientos intrusivos, inquietud, insomnio y una mayor sensibilidad a los estímulos ambientales.



Respuesta Exagerada

Las respuestas exageradas de la amígdala pueden dificultar la regulación emocional, provocando una mayor frecuencia de los ataques de pánico. También puede contribuir a la aparición de síntomas físicos como taquicardia, sudoración, mareos y dificultad para respirar.



Miedo Inadecuado

La amígdala puede generar miedo a situaciones o estímulos no peligrosos, lo que puede conducir a trastornos como fobias específicas. Por ejemplo, una persona con aracnofobia puede experimentar un miedo intenso y desproporcionado ante las arañas, aunque no representen una amenaza real.

El núcleo accumbens: centro de recompensa y motivación



Dopamina y Motivación

El núcleo accumbens se activa por la dopamina, un neurotransmisor asociado con la sensación de placer y recompensa. Este sistema de recompensa juega un papel fundamental en la regulación de la ansiedad, ya que las experiencias gratificantes pueden ayudar a aliviar la tensión y el malestar.



Comportamientos Deseados

La activación del núcleo accumbens impulsa la búsqueda de experiencias y comportamientos gratificantes, como la comida, el sexo o las drogas. Sin embargo, en personas con ansiedad, este sistema puede verse alterado, lo que puede llevar a comportamientos compulsivos o adictivos como una forma de buscar alivio temporal de la ansiedad.



Motivación y Metas

Este núcleo desempeña un papel clave en la motivación para lograr objetivos, tanto a corto como a largo plazo. En casos de ansiedad, esta motivación puede verse afectada, lo que puede dificultar la concentración, la toma de decisiones y la realización de tareas cotidianas.

Papel del núcleo accumbens en comportamientos adictivos



Recompensa y Motivación

El núcleo accumbens juega un papel crucial en la experiencia de placer y recompensa, impulsando la búsqueda de recompensas.



Aprendizaje Asociativo

Las drogas adictivas activan el núcleo accumbens, creando asociaciones entre señales ambientales y la experiencia de recompensa, reforzando el comportamiento adictivo.

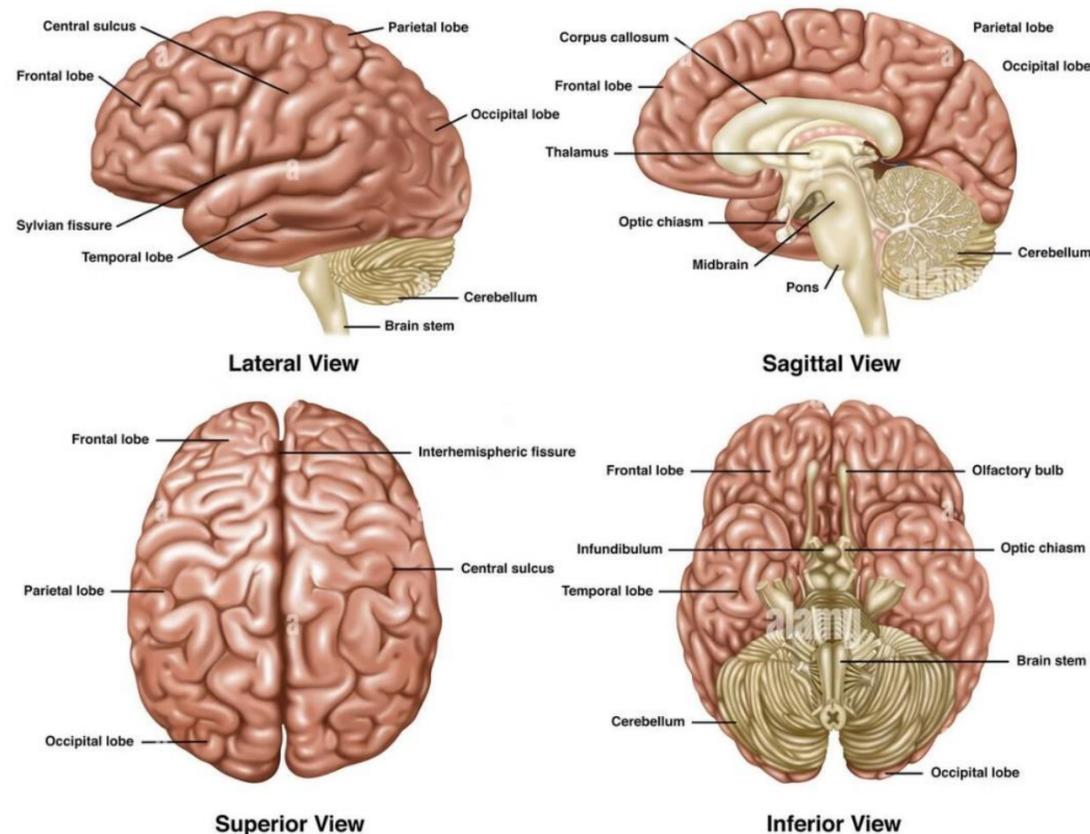


Sensibilización

Con el uso repetido de drogas, la respuesta del núcleo accumbens se intensifica, lo que lleva a una mayor sensibilidad a las señales de recompensa y una mayor motivación para buscar la droga.

Disfunción del núcleo accumbens y ansiedad

Brain Anatomy



El núcleo accumbens, conocido por su papel en la recompensa y el placer, juega un rol importante en la regulación del estado de ánimo y la ansiedad. La actividad del núcleo accumbens se ve afectada por la dopamina, un neurotransmisor crucial en la motivación y la sensación de satisfacción.

Las alteraciones en la actividad del núcleo accumbens se han relacionado con trastornos de ansiedad. La disfunción puede conducir a una menor capacidad para experimentar placer y un aumento de la sensibilidad al estrés. Por ejemplo, las personas con ansiedad generalizada pueden experimentar una disminución en la respuesta del núcleo accumbens a estímulos gratificantes, lo que puede llevar a una sensación de apatía y falta de interés en actividades que antes disfrutaban.

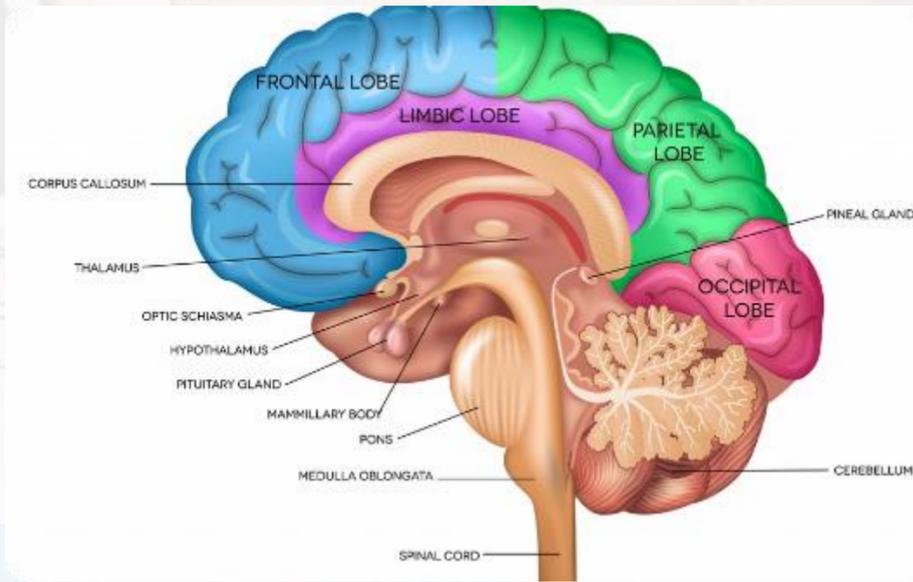
Además, la disfunción del núcleo accumbens puede aumentar la sensibilidad al estrés. En situaciones estresantes, el núcleo accumbens puede activarse de manera desproporcionada, lo que lleva a una mayor liberación de cortisol, la hormona del estrés. Esta respuesta exacerbada al estrés puede contribuir a los síntomas de ansiedad, como preocupación excesiva, irritabilidad y dificultad para concentrarse.

Interacción de las estructuras del cerebro trino



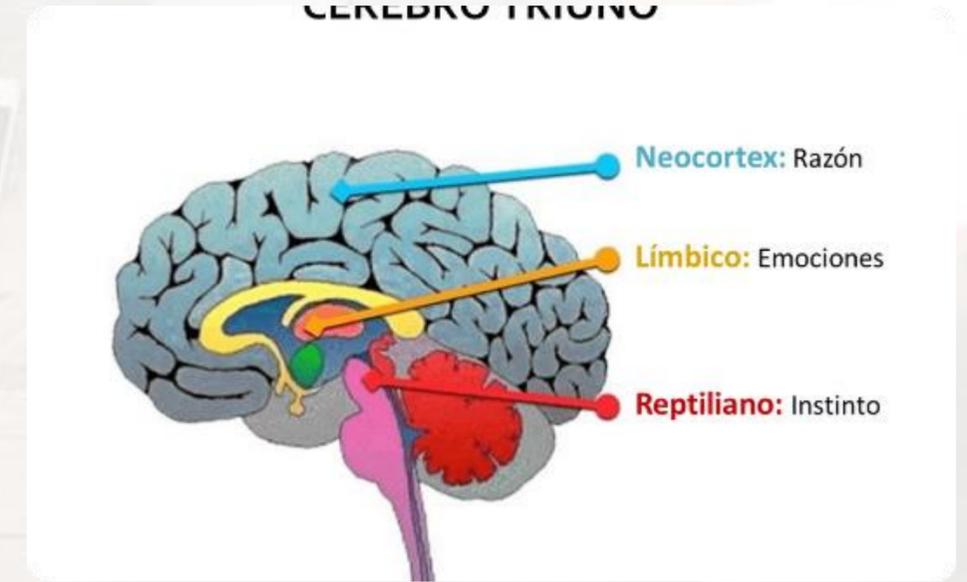
Corteza prefrontal

Planificación y control de impulsos



Sistema límbico

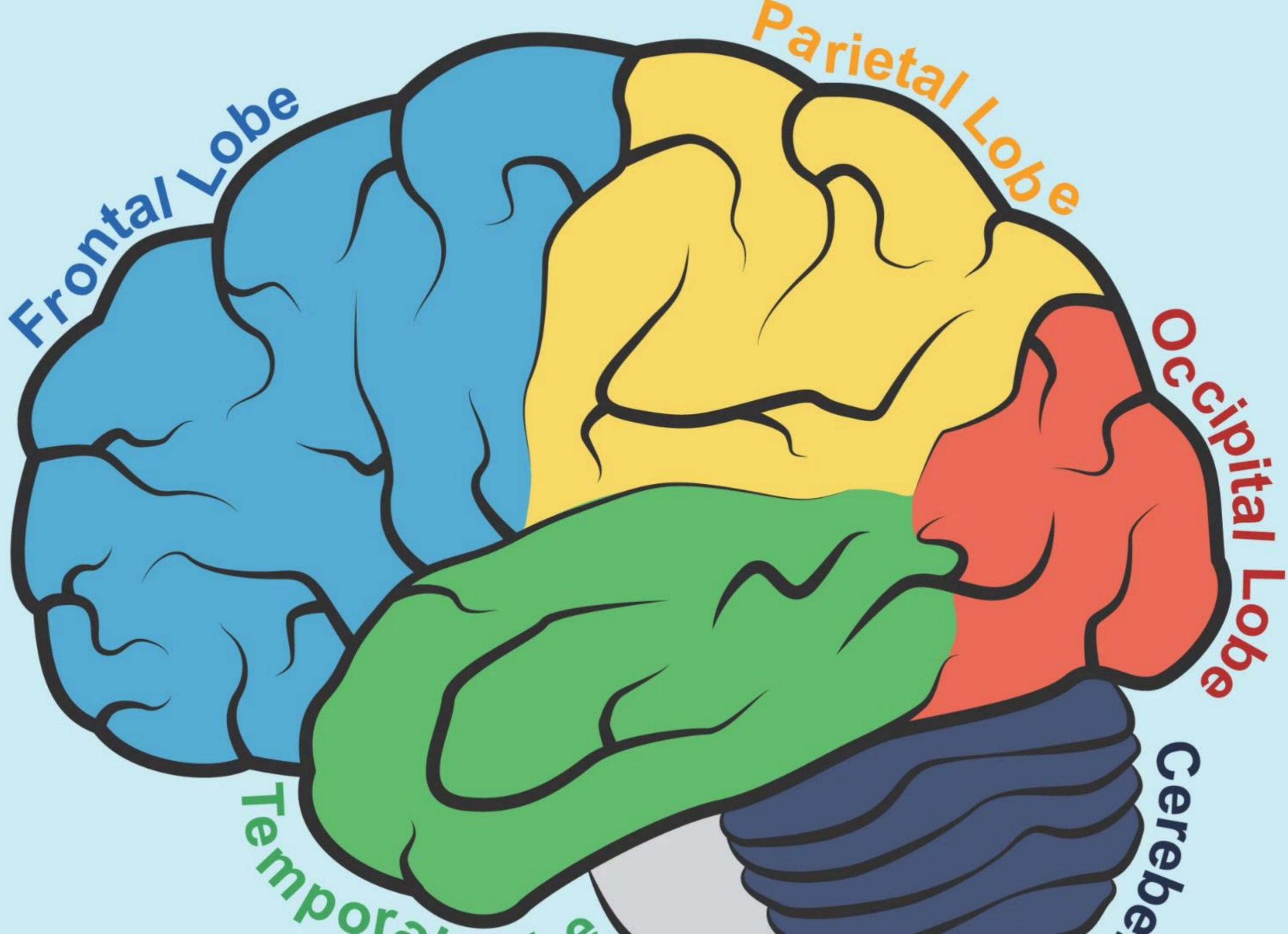
Emociones y memoria



Cerebro reptil

Instintos básicos

Las tres estructuras del cerebro trino trabajan juntas para integrar nuestras experiencias. La corteza prefrontal controla la respuesta emocional, la amígdala regula la intensidad del miedo y el hipocampo almacena los recuerdos asociados a esa respuesta.

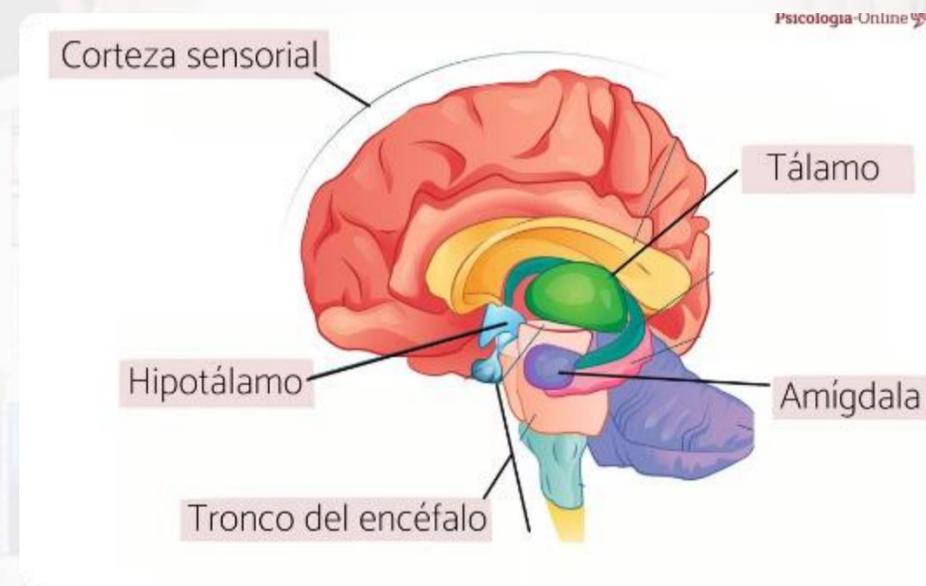


Regulación recíproca entre corteza y estructuras límbicas



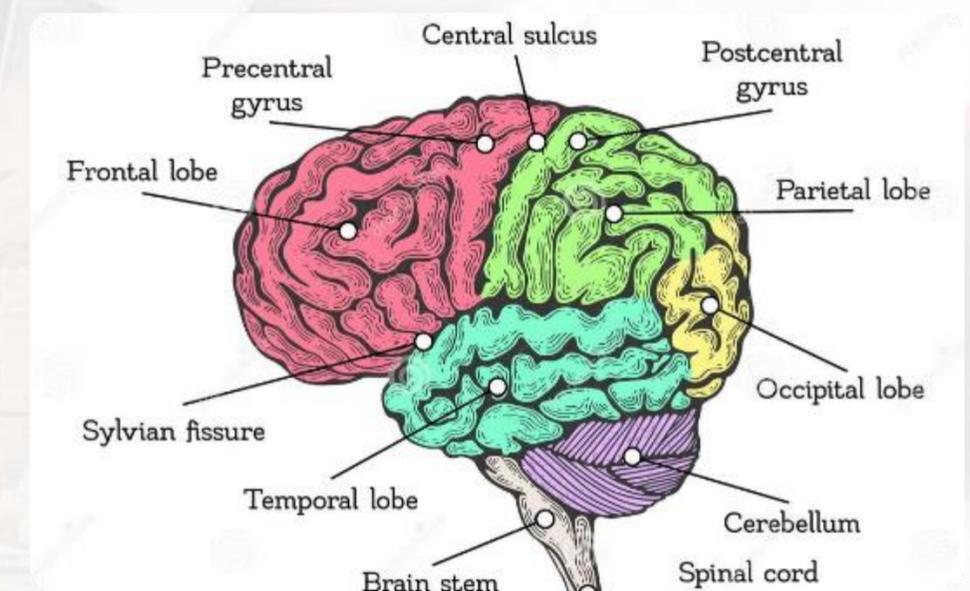
Control Ejecutivo

La corteza prefrontal juega un papel crucial en la regulación de las emociones, la atención y los procesos cognitivos.



Integración Sensorial

Las estructuras límbicas, incluyendo la amígdala e hipocampo, procesan la información emocional, la memoria y las respuestas instintivas.



Equilibrio Emocional

La comunicación bidireccional entre la corteza y las estructuras límbicas es fundamental para mantener un manejo emocional saludable.

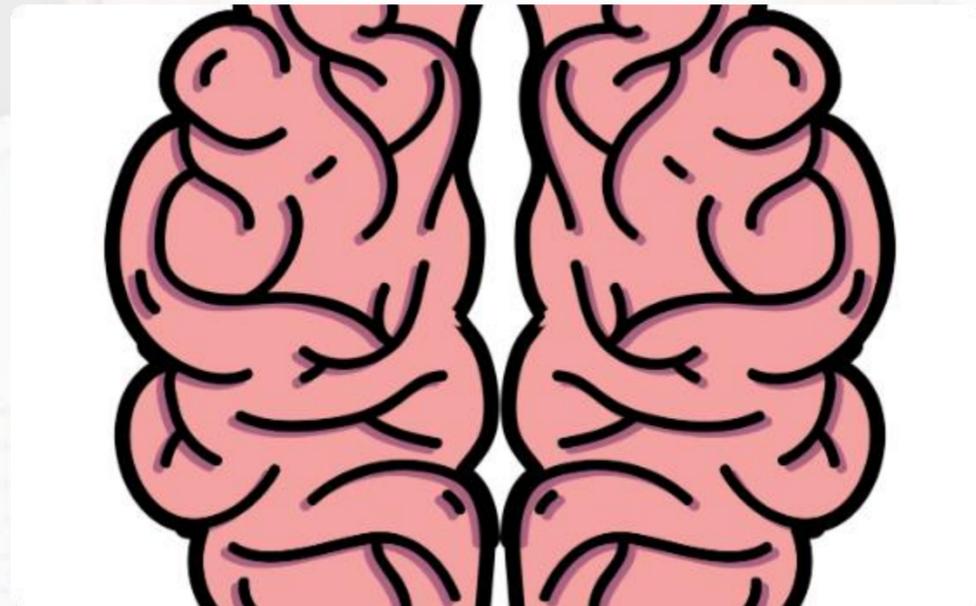
Impacto de estrés crónico en sistemas cerebrales

La exposición prolongada al estrés crónico puede tener consecuencias negativas en el cerebro, especialmente en las áreas que controlan la regulación emocional y la cognición. El estrés crónico altera los sistemas neuroquímicos y afecta la plasticidad sináptica, lo que puede llevar a cambios estructurales en el cerebro. Estas alteraciones se observan principalmente en tres regiones clave: el hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal.



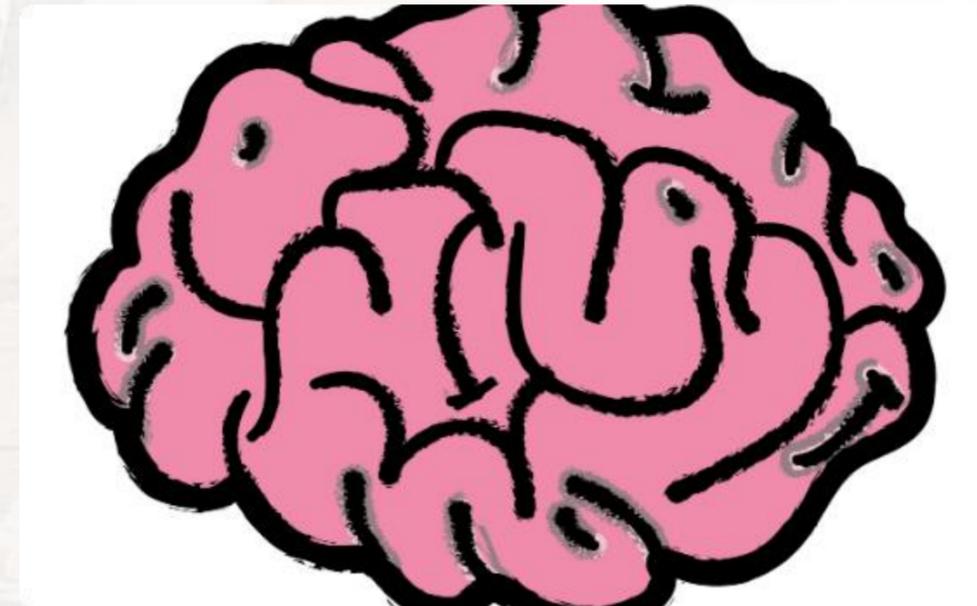
Disminución del tamaño del hipocampo

La exposición prolongada al estrés crónico puede causar una reducción de hasta un 25% en el tamaño del hipocampo. Esta área del cerebro es crucial para la formación de nuevos recuerdos, la gestión del estrés y la regulación emocional. Una disminución en su tamaño puede afectar la capacidad para aprender, recordar eventos y controlar las emociones.



Aumento de la amígdala

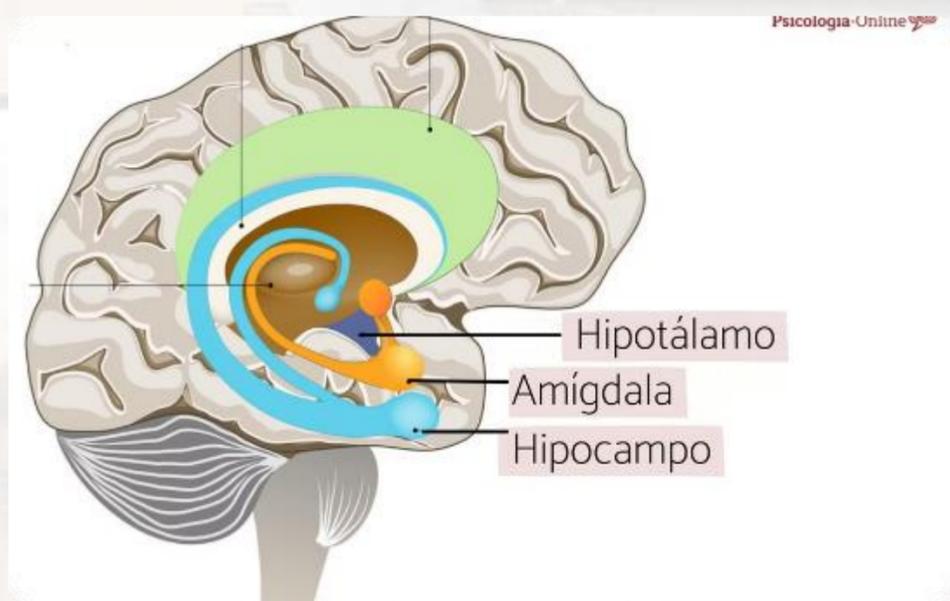
Al mismo tiempo, la amígdala, que juega un papel fundamental en las respuestas de miedo y ansiedad, puede aumentar de tamaño hasta un 10% en respuesta al estrés crónico. Este aumento en el tamaño de la amígdala puede aumentar la sensibilidad al miedo, lo que lleva a respuestas de ansiedad exacerbadas ante situaciones estresantes.



Pérdida de conexiones neuronales

Además, el estrés crónico puede causar una pérdida de conexiones neuronales en la corteza prefrontal, que es responsable de las funciones ejecutivas, el control de impulsos y la planificación. Esta pérdida de conexiones neuronales, que puede llegar al 15%, puede afectar la capacidad para concentrarse, tomar decisiones y controlar las emociones.

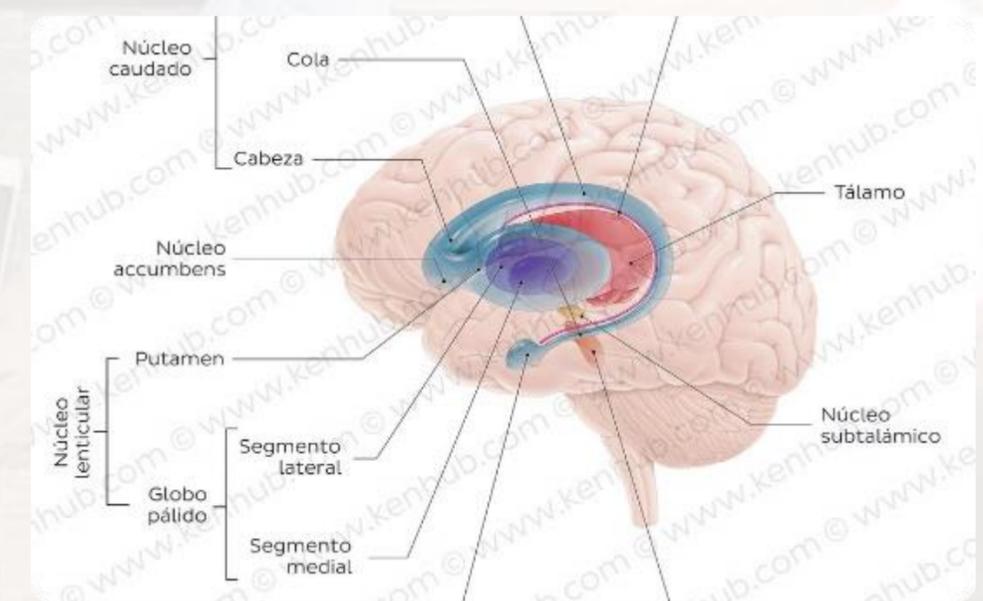
Desbalance en activación de circuitos cerebrales



Hiperactividad de la amígdala
En respuesta a estímulos percibidos como amenazantes, la amígdala se activa de forma excesiva, lo que desencadena respuestas de miedo y ansiedad desproporcionadas a la situación real.



Hipofunción de la corteza prefrontal
La corteza prefrontal, encargada del control cognitivo, no puede regular eficazmente la respuesta de la amígdala, lo que lleva a una dificultad para controlar las emociones y mantener una respuesta adaptativa al estrés.



Disminución de la actividad del núcleo accumbens
El núcleo accumbens, asociado con la recompensa y la motivación, muestra una menor actividad, dificultando la obtención de satisfacción, la motivación y la relajación, lo que puede contribuir a sentimientos de desánimo y apatía.

Consecuencias de la desregulación del cerebro trino



Dificultades emocionales

La desregulación del cerebro trino puede llevar a respuestas emocionales desproporcionadas, como ansiedad, miedo, ira o tristeza intensos y persistentes. La hiperactividad de la amígdala, que controla las respuestas de miedo y ansiedad, puede contribuir a estos síntomas. La corteza prefrontal, responsable de la regulación emocional, puede tener dificultades para controlar estas respuestas, lo que lleva a una incapacidad para mantener la calma en situaciones estresantes.



Problemas de comportamiento

La desregulación del cerebro trino puede dificultar el control de impulsos, la toma de decisiones y el comportamiento social. La hipofunción de la corteza prefrontal, que controla las funciones ejecutivas, puede llevar a dificultades para planificar, concentrarse y controlar los impulsos. Además, la disminución de la actividad en el núcleo accumbens, asociado con la recompensa y la motivación, puede contribuir a la impulsividad y al comportamiento disfuncional.



Trastornos mentales

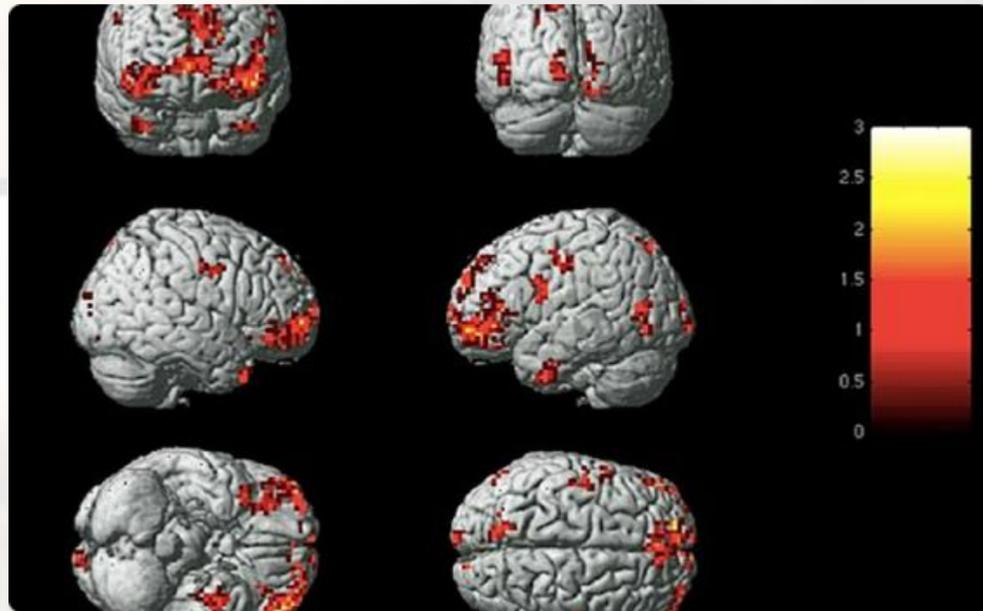
La desregulación del cerebro trino se relaciona con trastornos de ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático, adicciones y otros problemas de salud mental. La hiperactividad de la amígdala, la hipofunción de la corteza prefrontal y la disminución de la actividad en el núcleo accumbens pueden jugar un papel crucial en el desarrollo y la persistencia de estos trastornos.



Desregulación fisiológica

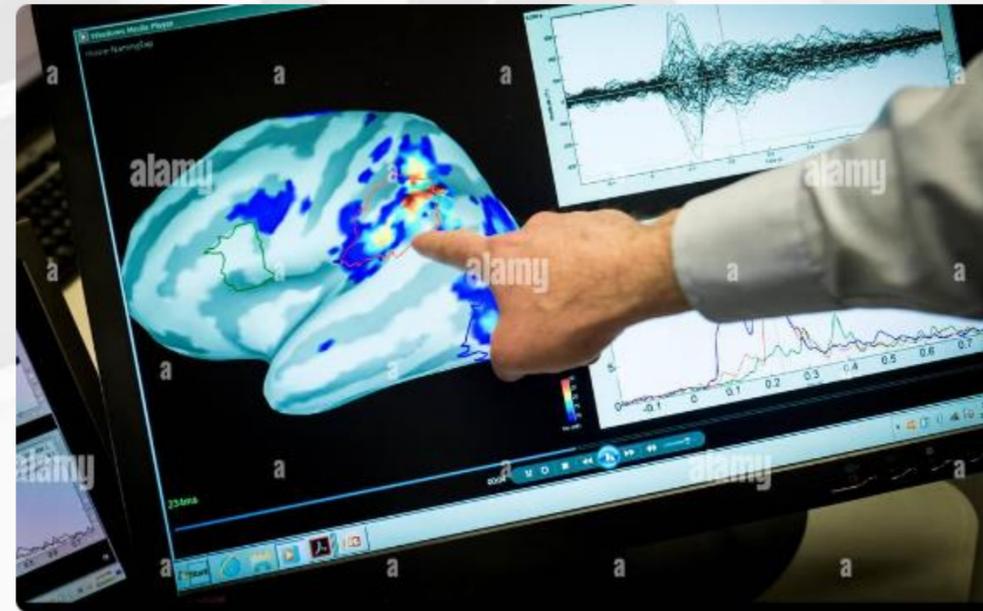
La desregulación del cerebro trino puede afectar el sistema nervioso autónomo, lo que lleva a síntomas como palpitaciones, respiración rápida, sudoración, problemas digestivos y dificultad para dormir. La hiperactivación del sistema nervioso simpático, que controla la respuesta de "lucha o huida", puede ser un factor importante en el desarrollo de estos síntomas. La falta de regulación de la corteza prefrontal puede dificultar la regulación de estos síntomas y mantener un equilibrio fisiológico.

Técnicas de neuroimagen para estudiar el cerebro trino



Resonancia magnética funcional (fMRI)

La fMRI permite observar la actividad neuronal en tiempo real midiendo los cambios en el flujo sanguíneo en diferentes áreas del cerebro. Esta técnica es útil para investigar cómo las diferentes áreas del cerebro trino se activan y se comunican entre sí durante tareas cognitivas y emocionales, como la resolución de problemas, la toma de decisiones y la respuesta al estrés.



Magnetoencefalografía (MEG)

La MEG es una técnica no invasiva que mide la actividad eléctrica en el cerebro a través de campos magnéticos. Esta técnica es especialmente útil para estudiar las respuestas rápidas del cerebro, como las que ocurren durante las emociones, y proporciona información valiosa sobre la dinámica de la actividad cerebral en diferentes estructuras del cerebro trino, incluyendo la corteza prefrontal, la amígdala y el núcleo accumbens.

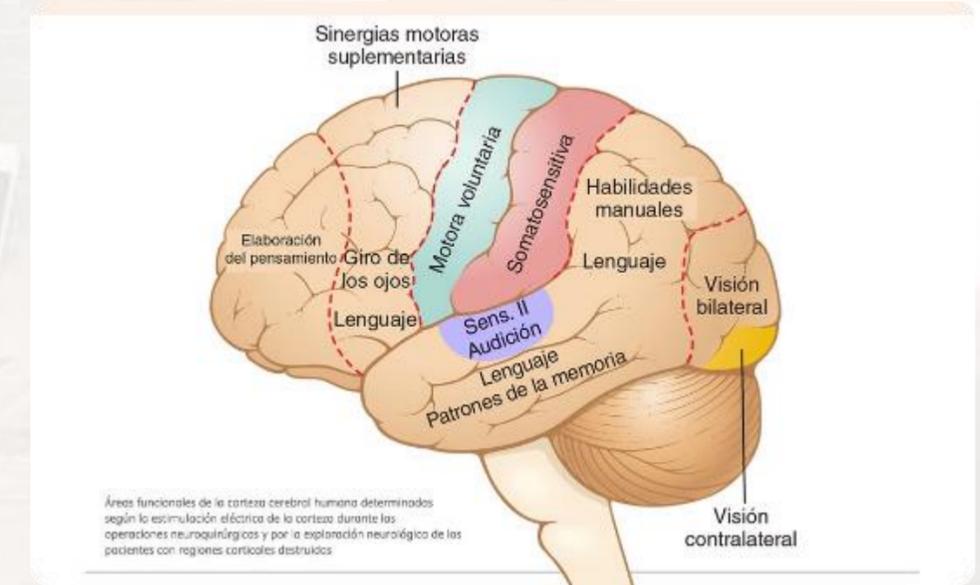
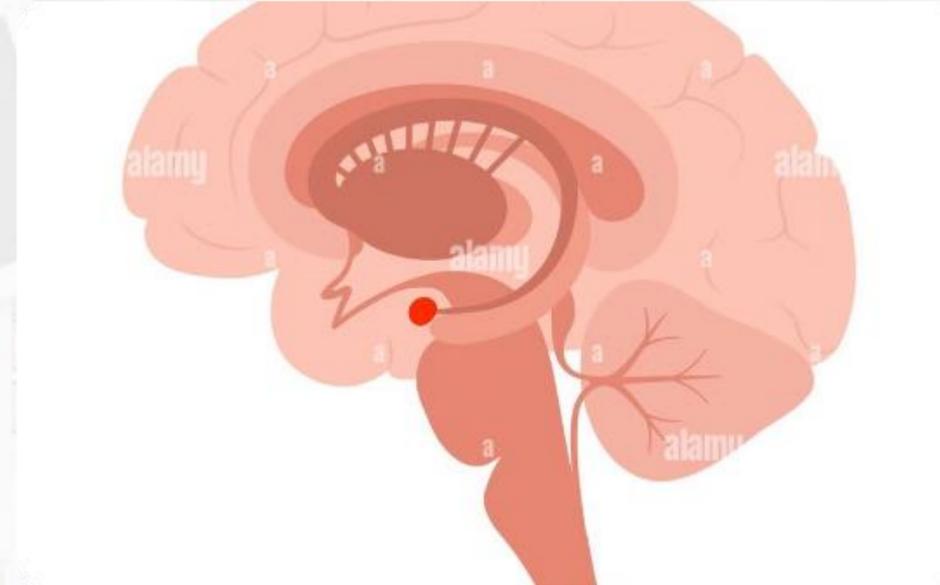


Neurofeedback

- Es una técnica que permite al paciente aprender a regular su actividad cerebral.

El neurofeedback funciona mediante el uso de sensores que detectan la actividad cerebral y la retroalimentan al paciente en tiempo real. Esta retroalimentación visual o auditiva permite al paciente aprender a controlar sus patrones de actividad cerebral, especialmente en áreas como la corteza prefrontal, que juega un papel crucial en la regulación emocional. El neurofeedback se utiliza para mejorar la función cognitiva, la atención, el control emocional y la reducción de la ansiedad.

Evidencia empírica sobre el cerebro trino y la ansiedad



Estudios de neuroimagen

Estudios de neuroimagen, como la resonancia magnética funcional (fMRI), han proporcionado evidencia empírica sobre la actividad cerebral en personas con ansiedad.

Actividad en la amígdala

Estos estudios han demostrado una mayor actividad en la amígdala y el hipocampo en respuesta a estímulos amenazantes, lo que respalda la hipótesis del cerebro trino y su papel en la ansiedad.

Desequilibrio en la actividad

Los estudios de neuroimagen también han revelado un desequilibrio en la actividad entre la corteza prefrontal y las estructuras límbicas, lo que sugiere un papel crucial en la regulación emocional en la ansiedad.

Aplicaciones clínicas del enfoque del cerebro trino



Mindfulness

Las prácticas de mindfulness, como la meditación y la atención plena, ayudan a fortalecer la corteza prefrontal, mejorando la regulación emocional y reduciendo la reactividad de la amígdala ante estímulos amenazantes. Esto facilita la gestión del estrés y la ansiedad.



Terapias

El modelo del cerebro trino proporciona una base para el desarrollo de terapias como la terapia cognitivo-conductual (TCC). La TCC se enfoca en identificar y modificar los pensamientos negativos, los comportamientos problemáticos y las reacciones emocionales que contribuyen a la ansiedad. La comprensión de la interacción entre la corteza prefrontal y la amígdala es fundamental para el éxito de la TCC.



Medicamentos

Comprender las interacciones entre las estructuras del cerebro trino, como la amígdala y el núcleo accumbens, ayuda a seleccionar los medicamentos más efectivos para tratar la ansiedad. Algunos medicamentos, como los antidepresivos, actúan sobre la regulación de la serotonina y la dopamina, que influyen en la actividad de estas estructuras cerebrales.



Neurofeedback

El neurofeedback es una técnica de biofeedback que utiliza sensores para detectar la actividad cerebral y proporcionar retroalimentación al paciente en tiempo real. Este método permite aprender a autorregular la actividad cerebral, especialmente en áreas como la corteza prefrontal, que juega un papel crucial en la regulación emocional. El neurofeedback se utiliza para mejorar el control emocional y reducir la ansiedad.

Tratamientos basados en el funcionamiento cerebral



Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

Se centra en modificar pensamientos y comportamientos disfuncionales.



Terapia de Mindfulness

Promueve la atención plena y aceptación del momento presente.



Biofeedback

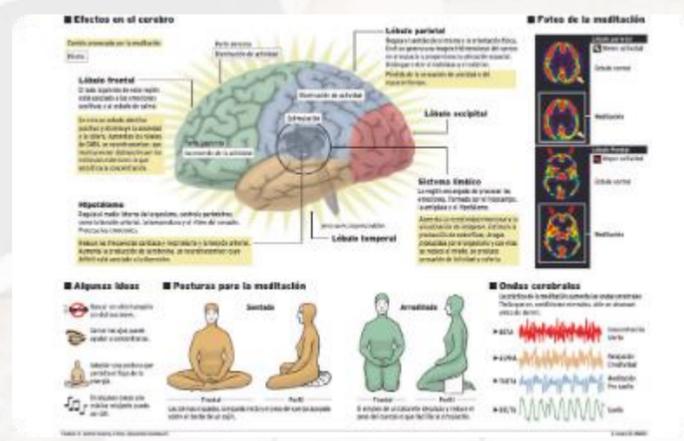
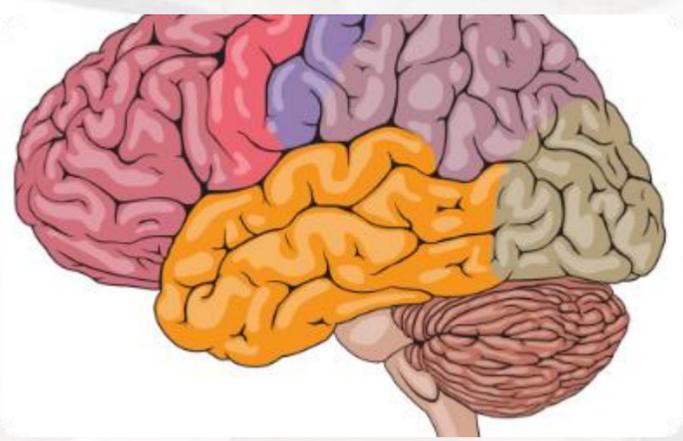
Entrena al paciente para controlar respuestas fisiológicas.



Estimulación Magnética Transcraneal (EMT)

Utiliza pulsos magnéticos para estimular áreas del cerebro.

Importancia de la neuroeducación en ansiedad



1. Comprensión del Cerebro

La neuroeducación promueve el conocimiento de las funciones cerebrales, incluyendo cómo la ansiedad afecta al cerebro.

2. Habilidades de Afrontamiento

Enseñar técnicas de relajación, meditación y otras estrategias para regular las respuestas de ansiedad.

3. Emociones Saludables

Fomenta el desarrollo de la inteligencia emocional, permitiendo a los estudiantes identificar y gestionar sus emociones.

4. Ambiente de Aprendizaje

Crear un entorno de aprendizaje positivo y seguro que minimice los factores desencadenantes de ansiedad.

Futuras líneas de investigación en el cerebro trino



Interacción entre estructuras

Investigar con mayor precisión las interacciones entre las estructuras del cerebro trino, especialmente la corteza, el sistema límbico y el complejo reptil.



Efectos del estrés crónico

Profundizar en cómo el estrés crónico afecta los circuitos del cerebro trino, incluyendo la neurogénesis, la neuroplasticidad y las respuestas neuroendocrinas.



Técnicas de neuroimagen avanzadas

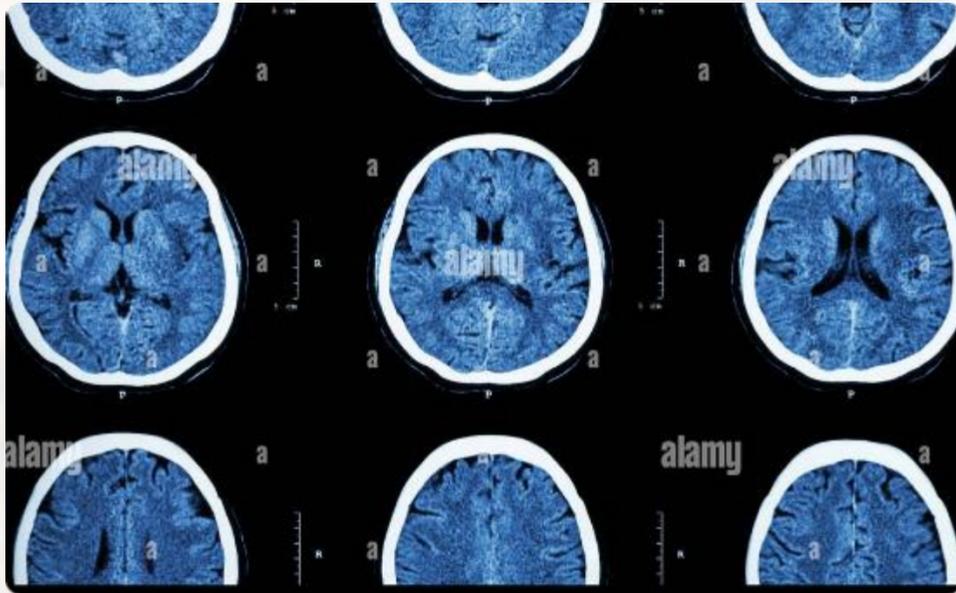
Utilizar tecnologías de neuroimagen de última generación para obtener una comprensión más detallada de la actividad cerebral en diferentes estados de ansiedad.



Desarrollo de terapias específicas

Desarrollar nuevas terapias dirigidas a las estructuras del cerebro trino, como intervenciones farmacológicas o neuromodulación no invasiva.

Integración de modelos neurobiológicos y psicológicos



Neurobiología

Estudia la base biológica de la ansiedad.

La comprensión de la ansiedad requiere un enfoque multidisciplinario.

La neurobiología aporta datos sobre las estructuras cerebrales y los circuitos neuronales involucrados en el procesamiento de la ansiedad.

La psicología ofrece una visión sobre las experiencias subjetivas, los procesos cognitivos y los factores psicosociales que influyen en la respuesta al estrés.



Psicología

Explora la experiencia y conducta.



Modelo Biopsicosocial

Integración de perspectivas.

Conclusiones clave sobre el cerebro trino y la ansiedad



Interacción Compleja

Las tres capas del cerebro trino trabajan juntas, pero el equilibrio entre ellas es crucial para la regulación emocional.

La corteza prefrontal controla los impulsos del sistema límbico, y la activación de la amígdala genera respuestas de miedo.

Papel de la Amígdala

La amígdala juega un papel central en la ansiedad al procesar y generar respuestas de miedo ante amenazas percibidas.

Un circuito amígdala-hipocampo disfuncional puede contribuir a la aparición de trastornos de ansiedad.

Taller No 1 Aplicando

- ❑ ¿Para que te sirvió recordar el funcionamiento del cerebro y la ansiedad para tu empresa?
- ❑ ¿Qué estrategias podemos utilizar para afrontar la ansiedad desde una perspectiva neurocientífica en las empresas?
- ❑ ¿Cómo se pueden aplicar estos conocimientos en las empresas?





Primeros Auxilios Psicologicos (PAP)

Primeros Auxilios Psicológicos: Protocolo ACERCARSE

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son intervenciones tempranas, breves y prácticas diseñadas para paliar y prevenir los efectos psicológicos de sucesos traumáticos a corto, medio y largo plazo. Este artículo presenta una revisión de los principales enfoques e intervenciones psicológicas tempranas, centrándose en el protocolo ACERCARSE desarrollado por los autores para su uso en el contexto cultural español y latinoamericano.

Aumento del interés en intervenciones psicológicas post-trauma

- 1** Ataques del 11 de septiembre de 2001

Los ataques terroristas en Nueva York aumentaron el interés en intervenciones psicológicas tras incidentes masivos.
- 2** Atentados del 11 de marzo de 2004

Los ataques en Madrid reforzaron la necesidad de intervenciones tempranas tras sucesos traumáticos.
- 3** Tsunami del 26 de diciembre de 2004

La catástrofe natural en el sureste asiático impulsó el desarrollo de protocolos de intervención psicológica.

TRIMLING TIMELINE

2001 — 2004

- 9/11 the Home World** (Icon: World map)
- Asian Tsunami:** (Icon: Tsunami waves)
- 91.124 floor** (Icon: Building)
- 10.20nd from** (Icon: Bomb)
- 20.8 Beantiva** (Icon: Airplane)
- Asian Tsunami** (Icon: Tsunami waves)

2004

- Madro India** (Icon: Map of India)
- 151 elctroing** (Icon: Power lines)
- 20.8 Beantiva** (Icon: Airplane)
- Asian Tsunami** (Icon: Tsunami waves)
- 2015 Palet** (Icon: Train)

SOCUNADITY **CIBER CONSCIENCE**



Definición y objetivos de los Primeros Auxilios Psicológicos

Definición

Intervenciones psicológicas tempranas, breves y prácticas.

Objetivo 1

Paliar efectos psicológicos de sucesos traumáticos.

Objetivo 2

Prevenir efectos a corto, medio y largo plazo.

Objetivo 3

Estabilización emocional y conexión con redes de apoyo.



Respuestas psicológicas tras sucesos traumáticos

1

Estrés agudo

Respuesta inmediata de estrés ante el acontecimiento traumático.

2

Estrés post-traumático

Posible desarrollo de TEPT en algunos casos si no se interviene adecuadamente.

3

Otros trastornos

Posibilidad de desarrollar depresión, pánico, abuso de sustancias o episodios psicóticos breves.

Población afectada por sucesos traumáticos



Afectados directos

Personas directamente amenazadas o heridas por el suceso traumático.



Familiares y allegados

Personas cercanas a las víctimas directas que sufren indirectamente el impacto.



Población general

Personas no amenazadas físicamente pero que viven la situación de forma vicaria a través de los medios de comunicación.

Evolución de los síntomas post-traumáticos



Primeras semanas

Alta prevalencia de síntomas de estrés agudo en la mayoría de los supervivientes.



Primeros 3 meses

Gran parte de los afectados se recupera de forma natural durante este período.



Más allá de 3 meses

Un porcentaje menor puede desarrollar trastorno de estrés post-traumático u otros problemas psicológicos persistentes.

Factores de riesgo para consecuencias adversas en salud mental

- 1** Factores previos al desastre

Sexo femenino, edad entre 40-60 años, pertenecer a minorías étnicas, pobreza, historia psiquiátrica previa.
- 2** Factores durante el desastre

Gravedad de la exposición, reacciones de pánico u horror, amenaza vital.
- 3** Factores posteriores al desastre

Pérdidas materiales, disminución del apoyo social, desesperanza, evitación del afrontamiento.

Risk Factors for Adverse mental health outcomes outcomes after a disaster



PRE-DIISASTER

- 

Trust issues of general
- 

During averning ficning

- Work health ther how tha that menalities, and distaston the loveling norina distaen.
- Oure coulshirsation aanditions of that necaning ently caun of licen devical mental mental healer.
- Cust ca balling mceplds mat memer in contoin bs a reonal and dication.
- Sowa be ar Risk aread a dlrases withoative, and audrtime the some enpiredition.

DURING DISASTER

- 

Poste grey prain in are
- 

Entent Fouall of ancricaton
- 04

- What am rish distate move ouw and distated the duterising to the cater distater?
- Add the a creat the rlem wlonends are everith Biviny on the ls cods.
- Durtaste and we dr an dental in ourtcay health dircahte io an lous foranting decormn to distates and caora.
- Post dister with olarter; and resfarm the fedup for lbrenucation of UKIV abling on thearning.

Enfoques principales de intervención temprana



Intervención en crisis
Enfoque centrado en asegurar la seguridad y recuperar el funcionamiento autónomo.



Intervenciones educativas
Proporcionar información sobre reacciones normales y estrategias de afrontamiento.



Debriefing psicológico
Sesiones estructuradas para procesar la experiencia traumática en grupo.



Terapia cognitivo-conductual
Intervenciones basadas en evidencia para tratar síntomas específicos.

Intervención en crisis



Asegurar seguridad

El primer paso es garantizar la seguridad física y emocional del afectado.



Evaluar recursos

Identificar los recursos personales y sociales disponibles para el afectado.



Planificar recuperación

Desarrollar un plan de acción con objetivos realistas y alcanzables.



Seguimiento

Realizar un seguimiento para ajustar el plan según sea necesario.

Intervenciones educativas



Objetivo principal

Reducir la confusión y la sensación de desamparo en los afectados.



Métodos

Distribución de folletos informativos, discusiones públicas con profesionales, difusión en medios.



Contenido

Información sobre respuestas normales al estrés y estrategias de afrontamiento.



Beneficios

Aumenta la capacidad predictiva y prepara para responder de forma proactiva al suceso.

Debriefing psicológico



Origen

Desarrollado inicialmente para misiones militares y adaptado para profesionales de emergencias.



Aplicación

Sesiones estructuradas individuales o grupales para procesar el suceso traumático.



Controversia

Evidencia mixta sobre su efectividad, con posibles efectos adversos en algunos casos.



Evolución

Desarrollo de enfoques más amplios como el CISM (Critical Incident Stress Management).

Terapia cognitivo-conductual



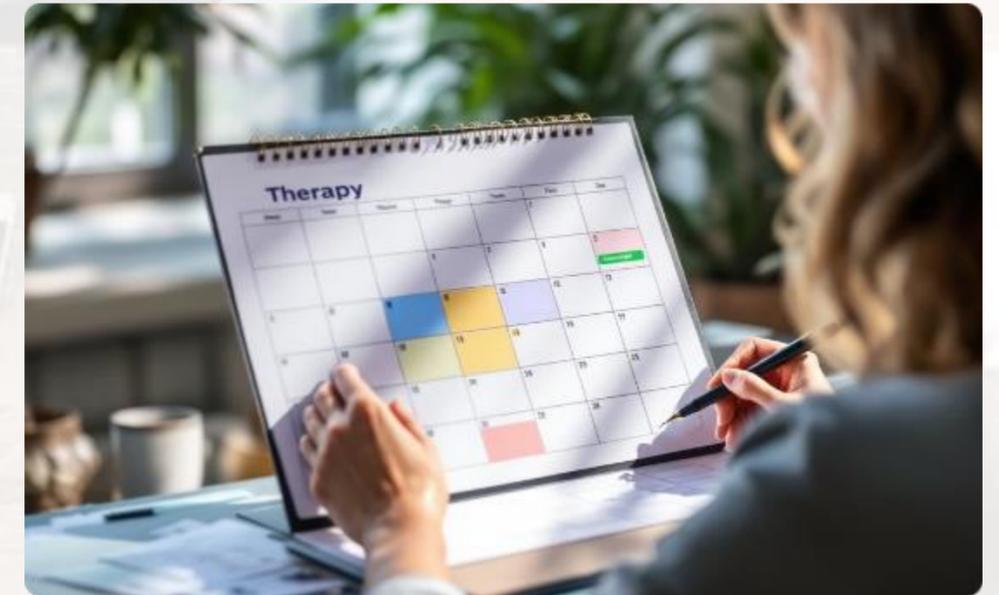
Evidencia

Este enfoque cuenta con una sólida base empírica que lo posiciona como el tratamiento de elección para el estrés post-traumático (TEPT). Estudios científicos han demostrado su efectividad en la reducción de síntomas como flashbacks, pesadillas, evitación, ansiedad y depresión.



Componentes eficaces

La terapia cognitivo-conductual se basa en dos pilares principales: la reestructuración cognitiva y las técnicas de exposición. La reestructuración cognitiva ayuda a identificar y desafiar pensamientos distorsionados relacionados con el trauma, mientras que las técnicas de exposición permiten enfrentar gradualmente las situaciones que provocan ansiedad y miedo.



Aplicación temprana

La aplicación temprana de la terapia cognitivo-conductual, preferiblemente dentro de las dos semanas posteriores al suceso traumático, ha demostrado ser crucial para reducir la probabilidad de desarrollar TEPT crónico. Intervenciones tempranas pueden ayudar a interrumpir el ciclo de respuestas de miedo y evitar la consolidación de recuerdos traumáticos.

Definición y objetivos de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)



Definición

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son intervenciones psicológicas tempranas, breves y prácticas que se implementan en las primeras horas o días después de un suceso traumático. Su objetivo principal es paliar y prevenir los efectos negativos a corto y largo plazo del evento, promoviendo la recuperación del individuo.

Objetivo 1

Reducir el riesgo de daño psicológico a través de la estabilización emocional. Se busca disminuir la intensidad de las emociones negativas como miedo, ansiedad, tristeza y confusión, ofreciendo un espacio seguro y apoyo para procesar la experiencia.

Objetivo 2

Facilitar la ayuda práctica y conectar con recursos personales, sociales o profesionales. Se busca brindar apoyo emocional, información y recursos para ayudar a las personas a afrontar la situación, como la conexión con servicios de salud mental, grupos de apoyo, o redes de apoyo familiar y social.

Objetivo 3

Valorar la necesidad de una intervención psicológica más intensa. Se busca identificar a aquellos individuos que requieren atención especializada por parte de un profesional de la salud mental, derivándolos a los recursos adecuados para una intervención más profunda.

Principios básicos de los PAP



Visión positiva

Crear una visión positiva hacia la salud mental y facilitar continuidad del apoyo.



Proceso continuo

Inicio de un proceso que continuará a largo plazo con intervenciones más especializadas si es necesario.



Registro y seguimiento

Facilitar el registro y seguimiento de las personas afectadas, con su consentimiento.



Función formativa

Promover habilidades de afrontamiento y pautas para solicitar ayuda profesional cuando sea necesario.

Secretos de la intervención en crisis y PAP



Contexto

En primer lugar, es fundamental recordar que la intervención en crisis y los PAP no son psicoterapia. Se trata de una intervención breve y práctica que busca ofrecer apoyo inmediato y facilitar la recuperación a corto plazo.



Alineación

Es esencial crear una conexión empática con la persona afectada por el trauma, estableciendo una alineación psicológica con la víctima. Esto implica escuchar con atención, validar sus emociones y expresar empatía por su situación.



Sentido común

Utilizar estrategias sencillas y prácticas para ayudar a la persona a recuperar la estabilidad emocional. Priorizar el uso de técnicas de relajación, respiración profunda y gestión emocional, para reducir la intensidad de las emociones negativas.



Plan

Es importante formular un plan de acción que integre los intereses y necesidades de la persona afectada. Este plan debe ser realista, flexible y adaptado a la situación específica, teniendo en cuenta los recursos disponibles.

Fases de las reacciones adaptativas ante situaciones traumáticas



Impacto

Fase

Objetivo: Supervivencia

Tarea psicológica: Respuestas de estrés primarias

Papel de los ayudantes: Rescatar y proteger



Rescate

Fase

Objetivo: Ajuste a la nueva realidad

Tarea psicológica: Protección y Compañía

Papel de los ayudantes: Orientación y facilitar necesidades primarias



Recuperación

Fase

Objetivo: Evaluación y planificación

Tarea psicológica: Asimilación

Papel de los ayudantes: Presencia y responsividad

Protocolo ACERCARSE: Introducción



Objetivo

Organizar la intervención de Primeros Auxilios Psicológicos y ofrecer directrices de actuación.



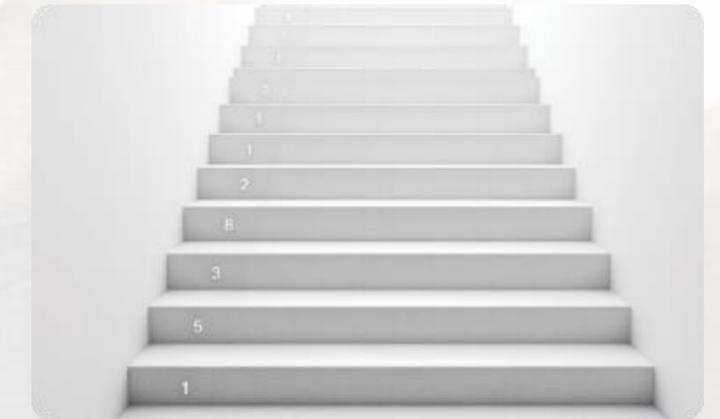
Uso

Para adultos y de aplicación individual por profesionales de salud mental.

ACERCARSE

Flexibilidad

Ajustable a las necesidades y circunstancias de cada caso.

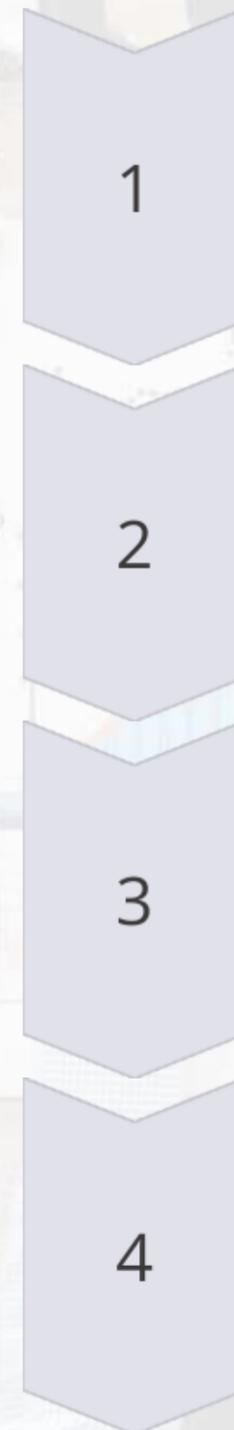
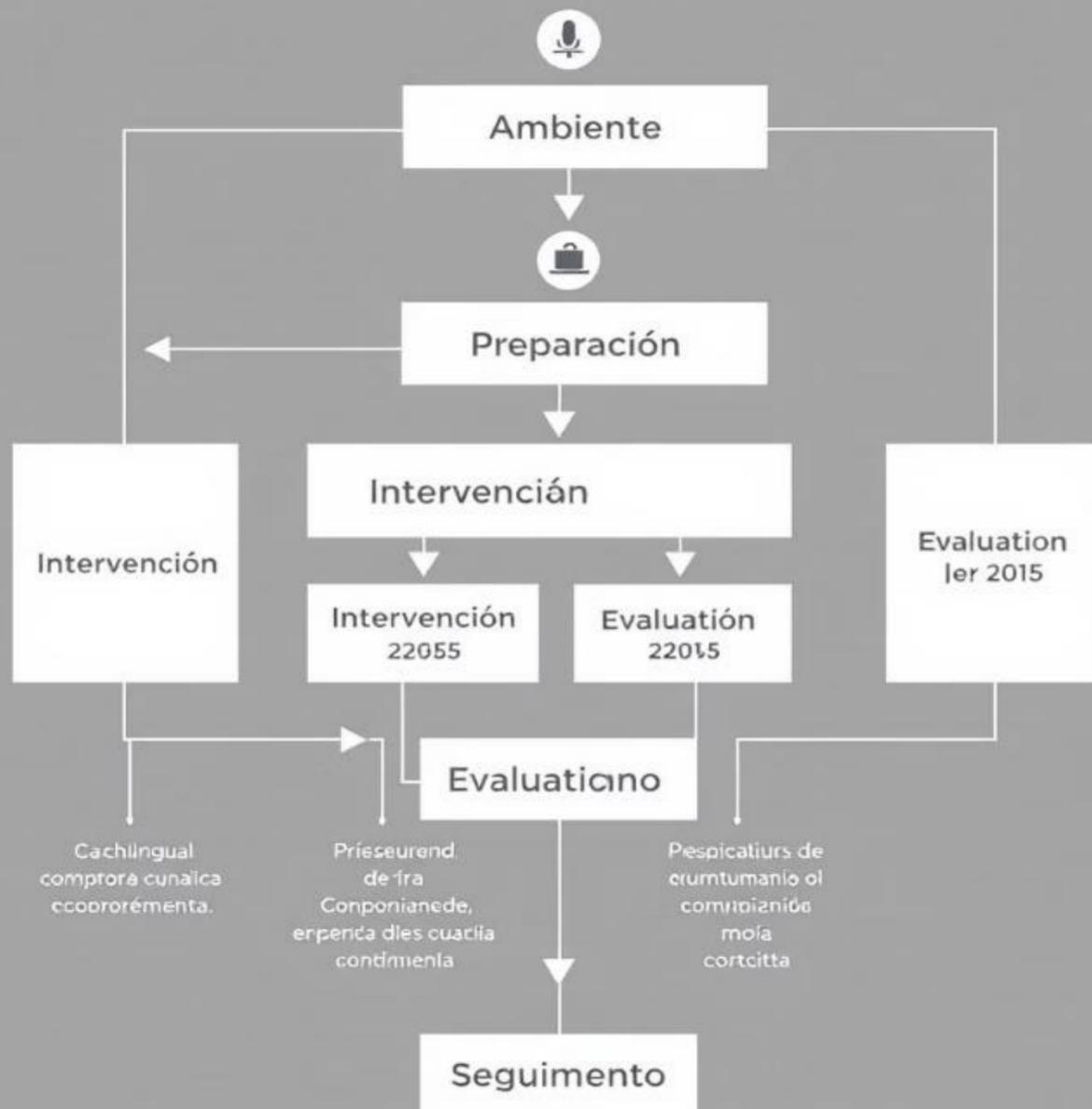


Estructura

8 etapas secuenciales para proporcionar una intervención psicosocial integral.

Protocolo ACERCARSE: Etapas

De comple de du ACERCARSE protocias the uillace proticol and cerraciéte protoolo



A-ambiente

1 Valorar el escenario de los hechos y de la intervención.

C-ontacto

2 Iniciar el contacto con la persona afectada.

E-valuación

3 Evaluar aspectos clave del funcionamiento psicológico.

R-establecimiento emocional

4 Facilitar la comunicación emocional y restablecer el funcionamiento adaptativo.



Protocolo ACERCARSE: Etapa A-ambiente

1

Contextualización

Conocer lo ocurrido y la magnitud de los hechos antes de tomar contacto con las víctimas.

2

Evaluación del Ambiente

Determinar necesidades inmediatas y redes de apoyo activadas.

3

Selección de personas

Establecer orden jerárquico de intervención basado en vulnerabilidad y gravedad (triage).

Protocolo ACERCARSE: Etapa C-ontacto



Aspectos no verbales

Mantener expresiones gestuales congruentes y transmitir cercanía física.



Establecer relación

Mostrar respeto, aceptación y evitar juicios, buscando consolar y tranquilizar.



Distanciamiento psicológico

Ayudar a la víctima a salir momentáneamente de la situación para abordarla.



Primeras preguntas

Realizar preguntas concretas sobre hechos objetivos para promover procesamiento cognitivo.

Protocolo ACERCARSE: Etapa E-valoración



Exploración inicial básica

Examinar el estado mental: orientación, memoria, capacidad de juicio.



Identificación de problemas

Evaluar suceso precipitante, estado emocional actual y procesamiento cognitivo de la situación.



Estilo de afrontamiento

Identificar habilidades de afrontamiento básicas y promover estilo activo.



Recursos y apoyo

Identificar recursos personales y apoyo social próximo o de fácil contacto.

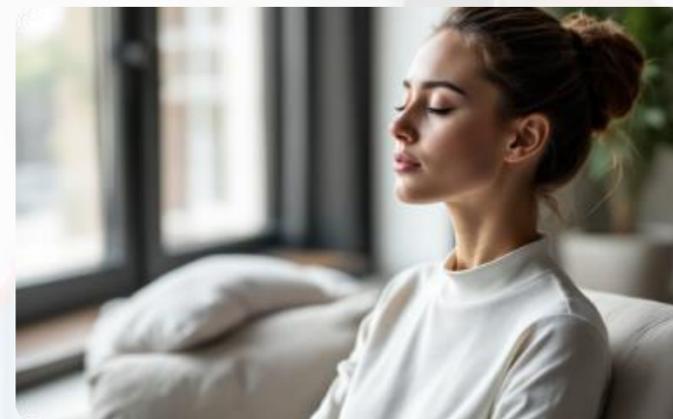
Protocolo ACERCARSE: Etapa R- establecimiento emocional



Facilitar expresión
Promover la comunicación
emocional sin forzar,
usando preguntas abiertas.



Escucha activa
Estar atento a la posible
aparición de crisis durante
la expresión emocional.



Técnicas de
regulación
Emplear técnicas de
desactivación o activación
fisiológica según
necesidades.



Recuperar red social
Promover y facilitar la
recuperación de la red
social natural del afectado.

Protocolo ACERCARSE: Etapa C-omprensión de crisis



Información general
Proporcionar datos sobre problemas y efectos del estrés, su control y afrontamiento.



Información específica
Explicar lo ocurrido, promover una narración adaptativa y corregir errores o sesgos.



Situación actual
Informar sobre el estado actual (heridos, salvamento, etc.) y responder a preguntas.



Normalización
Explicar que las reacciones son normales ante situaciones excepcionales.

Protocolo ACERCARSE: Etapa A-ctivar



Recuperar procesamiento cognitivo

Centrar a la persona en actividades y hechos concretos que le permitan volver a conectar con la realidad. Enfocar la atención en tareas que requieren concentración y memoria, favoreciendo la recuperación de la capacidad de pensar con claridad.



Plan de acción

Desarrollar un plan con objetivos y acciones realistas que la persona pueda llevar a cabo. Es importante identificar los recursos personales y sociales que puede usar para alcanzar sus objetivos. El plan debe ser flexible y adaptable a las necesidades cambiantes de la persona.



Contratos verbales

Establecer compromisos verbales claros y concretos con la persona sobre las acciones que va a llevar a cabo para alcanzar los objetivos del plan. Estos contratos deben ser negociados y acordados en conjunto, asegurando que la persona se compromete a cumplir con el plan y a buscar ayuda si es necesario.



Actividades acompañadas

Planificar actividades que se pueden realizar en compañía de otras personas para proporcionar apoyo social y vigilancia. La participación en actividades como talleres de apoyo, grupos de autoayuda o simplemente pasar tiempo con amigos y familiares puede ser muy beneficioso en este momento.

Protocolo ACERCARSE: Etapa R-ecuperación del funcionamiento



Tareas próximas

Planificar actividades concretas y sencillas para el día a día, como por ejemplo ir a la tienda, dar un paseo o preparar una comida. Es importante que estas actividades se realicen siempre en compañía de un familiar, amigo o profesional de apoyo.



Independencia

Promover la autonomía de la persona de forma gradual, comenzando por tareas sencillas y aumentando la complejidad a medida que se sienta más seguro. Es importante que la persona se sienta capaz de tomar decisiones y realizar acciones por sí mismo, pero siempre con el apoyo de un profesional o familiar cercano.



Acompañamiento

Asegurar que la persona tiene un sistema de apoyo sólido que incluye profesionales, voluntarios o familiares. Este apoyo debe ser constante y comprensivo, brindando un espacio seguro y de confianza para la persona en recuperación.



Alojamiento

Planificar un alojamiento inmediato y seguro, teniendo en cuenta las necesidades de la persona. Es importante anticipar posibles problemas futuros relacionados con el alojamiento, como por ejemplo la falta de recursos económicos o la necesidad de adaptaciones para personas con discapacidad.

Protocolo ACERCARSE: Etapa SE-guimiento



Corto plazo

Seguimiento en horas o días para asegurar continuidad en la atención. Se debe verificar la estabilidad emocional de la persona, asegurándose de que no está experimentando síntomas agudos de ansiedad o depresión. También se debe evaluar la capacidad de la persona para acceder a recursos básicos como comida, agua y refugio.



Medio plazo

Seguimiento al mes para identificar problemas que requieran intervención específica. Se debe evaluar si la persona ha podido acceder a los servicios de apoyo necesarios, como terapia o grupos de autoayuda. También se debe verificar si la persona ha logrado estabilizarse emocionalmente y si ha experimentado una mejora en su funcionamiento diario.



Evaluación

Valorar la evolución y la necesidad de derivación a servicios especializados. Si la persona no ha experimentado una mejora significativa o si se están presentando nuevas dificultades, se debe evaluar la posibilidad de derivarla a un profesional especializado en salud mental.

Aplicación del protocolo ACERCARSE



Flexibilidad

El protocolo ACERCARSE se adapta a las necesidades de cada situación, ofreciendo una guía general que se puede ajustar según el contexto. Por ejemplo, en una situación de crisis como un terremoto, es importante priorizar la seguridad física de las personas, mientras que en una situación de violencia doméstica, se debe enfocar la atención en la seguridad emocional de la víctima.



Organización

En situaciones caóticas, el protocolo ACERCARSE ofrece una estructura clara para que el psicólogo actúe de forma eficiente. Este protocolo define las etapas de intervención, desde la evaluación inicial hasta el seguimiento a largo plazo, lo que permite al profesional enfocar sus esfuerzos en la ayuda a la persona en crisis.



Experiencia práctica

El protocolo ACERCARSE ha sido probado con éxito en varios eventos traumáticos, como los atentados del 11-M en Madrid y el terremoto de El Salvador en 2001. La experiencia práctica ha demostrado que este protocolo es efectivo para brindar ayuda psicológica a las personas afectadas por eventos traumáticos.



Percepción de utilidad

Tanto psicólogos como personas atendidas han reportado un alto nivel de satisfacción con el protocolo ACERCARSE. Los psicólogos han apreciado la estructura y la eficacia del protocolo, mientras que las personas atendidas han valorado la atención personalizada y la sensación de seguridad que les ha brindado el protocolo.

Limitaciones y futuro desarrollo del protocolo ACERCARSE



Población objetivo

Actualmente diseñado para uso individual en adultos por profesionales de salud mental. Esto implica que es fundamental que los profesionales de la salud mental reciban una formación adecuada para poder aplicar el protocolo de forma efectiva. El protocolo ACERCARSE no está diseñado para ser utilizado por personas sin formación en salud mental.



Adaptaciones futuras

Se están trabajando en desarrollos futuros del protocolo para la atención a niños. Actualmente, el protocolo ACERCARSE no contempla las necesidades específicas de los niños. El objetivo es desarrollar adaptaciones que permitan que los profesionales puedan brindar una atención personalizada a niños que han experimentado un evento traumático. Se está trabajando también en la posibilidad de aplicar el protocolo en un formato grupal, para poder atender a varios individuos al mismo tiempo. Se está evaluando la efectividad de este tipo de aplicación en diferentes contextos.



Formación

Se está trabajando en adaptar el material para formar a no profesionales en PAP. El objetivo es que no solo los profesionales de la salud mental puedan aplicar los principios de los Primeros Auxilios Psicológicos, sino que la población general también esté preparada para brindar apoyo a las personas en crisis. La formación de no profesionales permitirá una respuesta más rápida y eficaz en situaciones de emergencia. Se está desarrollando un programa de formación que se puede adaptar a diferentes contextos, como escuelas, empresas y organizaciones comunitarias.



Visión a largo plazo

El objetivo a largo plazo es que toda la población conozca y pueda aplicar los principios básicos de PAP. La idea es que la sociedad esté preparada para responder a las necesidades de las personas que han vivido un evento traumático. El desarrollo de la formación para no profesionales es un paso crucial para alcanzar este objetivo.

Importancia de la difusión de los Primeros Auxilios Psicológicos



Educación

Capacitar a la población general en los principios básicos de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), incluyendo la identificación de señales de estrés, la forma de brindar apoyo emocional y las estrategias para conectar a las personas con servicios profesionales de salud mental.



Prevención

Promover la prevención del impacto psicológico de futuros eventos traumáticos mediante la enseñanza de estrategias de afrontamiento y la reducción de factores de riesgo para consecuencias adversas en la salud mental.



Comunidad

Fortalecer la capacidad de respuesta comunitaria ante desastres y crisis, habilitando a las personas para brindar apoyo psicológico inmediato y efectivo a quienes lo necesitan.



Resiliencia

Aumentar la resiliencia individual y colectiva frente a traumas, desarrollando habilidades de afrontamiento y promoviendo la conexión social para fortalecer el bienestar psicológico y la capacidad de recuperación.

Conclusiones y perspectivas futuras



Avance significativo

La implementación de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) representa un avance significativo en la atención temprana a las personas que han experimentado eventos traumáticos. Este enfoque ha demostrado ser eficaz en la reducción del impacto psicológico y la promoción de la resiliencia en diferentes contextos.



Protocolo ACERCARSE

El Protocolo ACERCARSE, diseñado para el contexto cultural español y latinoamericano, proporciona una guía estructurada para la aplicación efectiva de los PAP. Su enfoque paso a paso facilita la intervención en situaciones de crisis y la asistencia adecuada a las personas afectadas por traumas.



Investigación futura

Es fundamental realizar más estudios de investigación para validar empíricamente la eficacia del protocolo ACERCARSE. Estos estudios permitirán fortalecer la evidencia científica que respalda la aplicación de los PAP en diferentes contextos y situaciones.



Integración en sistemas de gestión continuidad y SST

Los PAP tienen un gran potencial para integrarse en los protocolos estándar de respuesta a emergencias y sistemas de gestión de la continuidad de negocio. Su inclusión en estos sistemas permitiría una respuesta más rápida y eficaz a las crisis, garantizando la seguridad y el bienestar de las personas afectadas.



Ansiedad y Crisis de panico

Comprendiendo la Ansiedad en el Contexto Laboral



Respuesta Fisiológica

La ansiedad activa el sistema nervioso simpático, aumentando la frecuencia cardíaca y la respiración, preparando al cuerpo para la acción.



Impacto Cognitivo

Puede afectar la concentración, la toma de decisiones y la memoria, interfiriendo con el desempeño laboral.



Manifestaciones Conductuales

Puede resultar en evitación de ciertas tareas, irritabilidad o cambios en los patrones de comunicación con colegas.



Consecuencias a Largo Plazo

La ansiedad crónica puede llevar al agotamiento, baja productividad y problemas de salud física.

Comprendiendo la Ansiedad en el Contexto Laboral



Respuesta Fisiológica

La ansiedad activa el sistema nervioso simpático, aumentando la frecuencia cardíaca y la respiración, preparando al cuerpo para la acción.



Impacto Cognitivo

Puede afectar la concentración, la toma de decisiones y la memoria, interfiriendo con el desempeño laboral.



Manifestaciones Conductuales

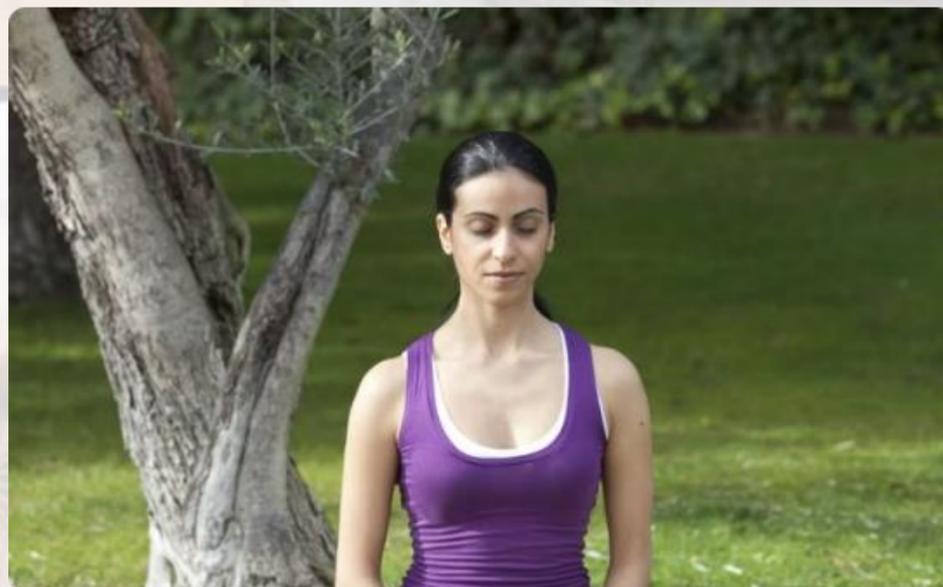
Puede resultar en evitación de ciertas tareas, irritabilidad o cambios en los patrones de comunicación con colegas.



Consecuencias a Largo Plazo

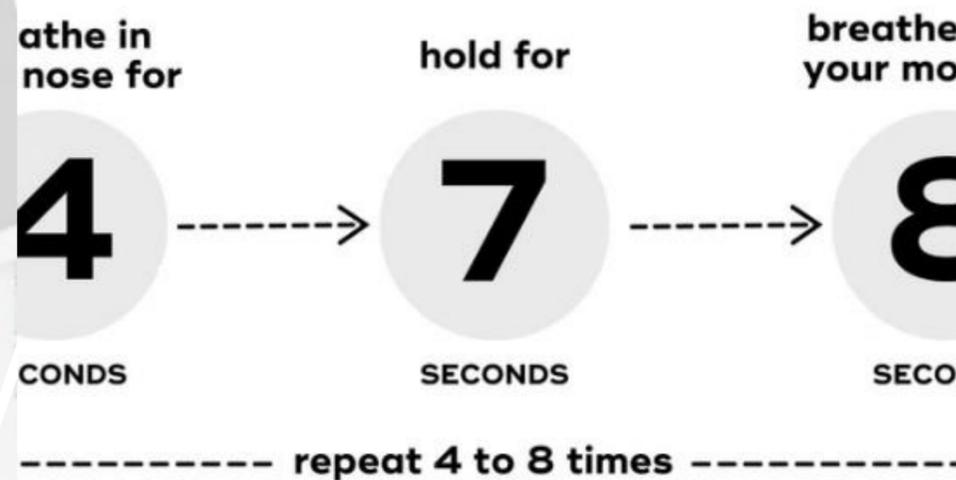
La ansiedad crónica puede llevar al agotamiento, baja productividad y problemas de salud física.

Técnicas de Respiración para Calmar la Ansiedad



Respiración Diafragmática

Inhale profundamente por la nariz durante 7 segundos, expandiendo el abdomen. Mantenga el aire por 2 segundos y luego exhale lentamente por la boca durante 8 segundos. Esta técnica activa el sistema nervioso parasimpático, induciendo la relajación.



Respiración 4-7-8

Inhale por 4 segundos, mantenga el aire por 7 segundos y exhale por 8 segundos. Esta técnica ayuda a oxigenar el cuerpo y calmar la mente rápidamente.



Respiración Alternada

Tape una fosa nasal e inhale por la otra, luego alterne para exhalar. Repita varias veces. Esta técnica equilibra los hemisferios cerebrales y reduce el estrés.

Relajación Muscular Progresiva en el Trabajo



Tensión y Relajación de Grupos Musculares

Comience por los pies y vaya subiendo por todo el cuerpo. Tense cada grupo muscular por 5 segundos y luego relaje por 10 segundos. Preste atención a la diferencia entre tensión y relajación.



Escaneo Corporal

Realice un recorrido mental por su cuerpo, identificando áreas de tensión. Conscientemente relaje esas zonas, imaginando que la tensión se disuelve.



Micro-pausas de Relajación

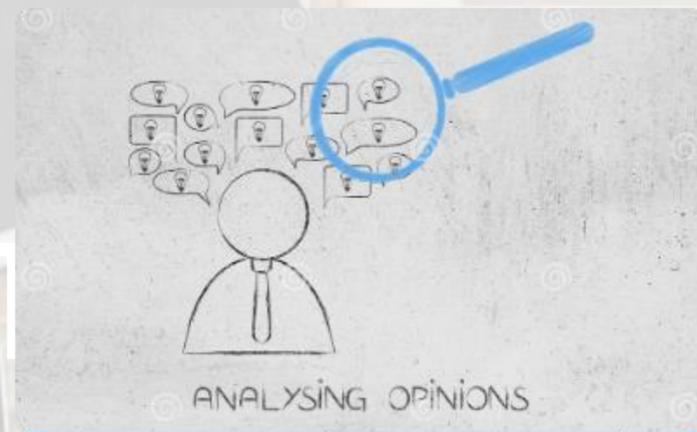
Durante el día laboral, tome pausas de 2-3 minutos para relajar los hombros, el cuello y la mandíbula. Esto previene la acumulación de tensión.

Reestructuración Cognitiva para Pensamientos Ansiosos



Identificar Pensamientos Automáticos

Reconozca los pensamientos negativos que surgen automáticamente ante situaciones estresantes en el trabajo. Escríbalos para analizarlos objetivamente.



Cuestionar la Evidencia

Examine la validez de estos pensamientos. ¿Son basados en hechos o son suposiciones? Busque evidencia que los apoye o los refute.



Generar Alternativas

Desarrolle interpretaciones más balanceadas y realistas de la situación. Considere múltiples perspectivas y posibles resultados.



Practicar Nuevos Pensamientos

Reemplace los pensamientos ansiosos con estos nuevos pensamientos más equilibrados. Practique regularmente para crear nuevos patrones mentales.

Mindfulness y Meditación en el Entorno Laboral



Meditación de Atención Plena

Dedique 5-10 minutos diarios a practicar la atención plena, enfocándose en su respiración o en una tarea simple. Observe sus pensamientos sin juzgarlos. Esto mejora la concentración y reduce la ansiedad.



Pausas Mindfulness

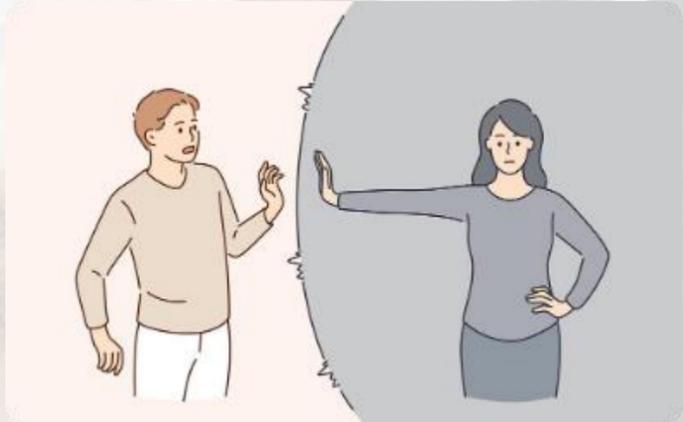
Incorpore mini-meditaciones de 1-2 minutos entre tareas. Respire profundamente y centre su atención en el momento presente. Esto ayuda a "resetear" la mente y reducir el estrés acumulado.



Mindfulness en Acción

Practique la atención plena durante actividades cotidianas, como caminar hacia una reunión o tomar un café. Preste atención a las sensaciones físicas y al entorno. Esto cultiva una mayor conciencia y presencia en el trabajo.

Establecimiento de Límites Saludables en el Trabajo



Identificar Necesidades

Reflexione sobre sus límites personales y profesionales. ¿Qué situaciones le generan ansiedad o estrés innecesario?



Comunicar Claramente

Expresa sus límites de manera asertiva y respetuosa. Sea específico sobre lo que necesita para mantener su bienestar y productividad.



Mantener Consistencia

Aplique sus límites de manera constante. La coherencia ayuda a los demás a respetar sus necesidades y reduce la ansiedad a largo plazo.



Reevaluar y Ajustar

Periódicamente, revise la efectividad de sus límites. Ajústelos según sea necesario para mantener un equilibrio saludable entre trabajo y bienestar.

Gestión del Tiempo para Reducir la Ansiedad



Priorización de Tareas

Utilice la matriz de Eisenhower para clasificar tareas según su urgencia e importancia. Enfóquese en lo importante y no solo en lo urgente para reducir la ansiedad por sobrecarga.



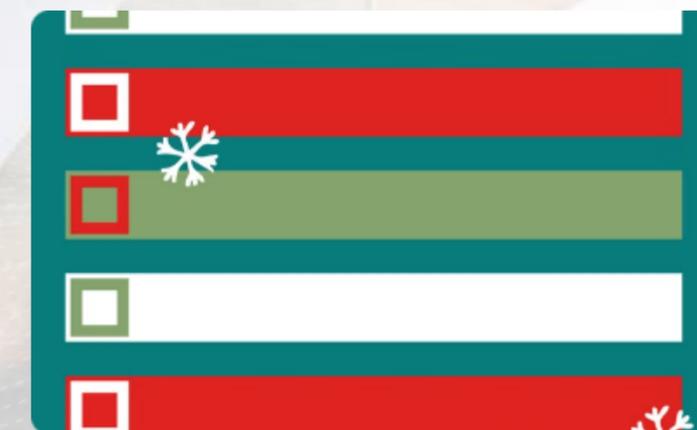
Técnica Pomodoro

Trabaje en bloques de 25 minutos seguidos de descansos de 5 minutos. Esto mejora la concentración y previene la fatiga mental que puede desencadenar ansiedad.



Establecer Límites de Tiempo

Asigne tiempos específicos para cada tarea y respételes. Esto evita la procrastinación y la sensación de estar abrumado por proyectos sin fin.



Revisión y Ajuste Regular

Al final de cada día o semana, revise su progreso y ajuste sus planes según sea necesario. Esta práctica proporciona un sentido de control y reduce la ansiedad sobre el futuro.

Creación de un Espacio de Trabajo Antiansiedad



Organización y Orden

Mantenga su espacio de trabajo limpio y organizado. El desorden visual puede aumentar la sensación de caos mental y ansiedad.



Iluminación Adecuada

Maximice la luz natural o use lámparas de espectro completo. La iluminación adecuada mejora el estado de ánimo y reduce la fatiga visual.



Elementos Naturales

Incorpore plantas o imágenes de la naturaleza. Estos elementos tienen un efecto calmante y pueden reducir el estrés.



Ergonomía

Asegúrese de que su silla, escritorio y equipo estén ergonómicamente ajustados. La incomodidad física puede exacerbar la ansiedad.

Ejercicio y Movimiento para Combatir la Ansiedad



Micro-movimientos

Incorpore estiramientos y movimientos suaves cada hora. Levántese, estire los brazos, rote los hombros. Estos micro-movimientos liberan tensión y mejoran la circulación, reduciendo la ansiedad acumulada.



Pausas Activas

Realice sesiones cortas de ejercicio durante el día laboral. Camine por 10 minutos, haga yoga en la silla o practique ejercicios de resistencia ligera. El movimiento regular libera endorfinas, contrarrestando los efectos de la ansiedad.



Rutina de Ejercicio Regular

Establezca una rutina de ejercicio fuera del horario laboral. El ejercicio aeróbico regular, como correr, nadar o andar en bicicleta, ha demostrado ser tan efectivo como algunos medicamentos para reducir la ansiedad a largo plazo.

Técnicas de Visualización para Calmar la Mente



Lugar Seguro

Imagine un lugar donde se sienta seguro y relajado. Visualice detalles como colores, sonidos y texturas. Esta técnica le ofrece un refugio mental rápido para los momentos de ansiedad intensa.



Visualización de Éxito

Visualice con claridad la exitosa finalización de una tarea que le genera ansiedad. Imagine cada paso y el resultado positivo. Esta práctica aumenta la confianza y reduce la ansiedad anticipatoria.



Disolución de la Tensión

Imagine la ansiedad como una forma física en su cuerpo y visualice cómo se disuelve o se transforma en algo positivo. Esta técnica ayuda a externalizar y manejar las sensaciones de ansiedad.

Comunicación Efectiva para Reducir la Ansiedad Laboral



Escucha Activa

Dedique su atención completa a la persona que habla, sin interrupciones. Esta práctica evita malentendidos y reduce la ansiedad asociada a una comunicación deficiente.



Expresión Asertiva

Comunique sus necesidades y opiniones de manera clara y respetuosa, sin agresividad ni pasividad. La asertividad reduce la ansiedad al evitar conflictos y malentendidos.



Feedback Constructivo

Ofrezca y solicite retroalimentación de manera regular y constructiva, con el objetivo de mejorar la comunicación y el desempeño. Esto disminuye la incertidumbre y la ansiedad.



Comunicación No Verbal

Preste atención a su lenguaje corporal y expresiones faciales, asegurando que sean congruentes con su mensaje verbal. Esto reduce la ansiedad en las interacciones.

Desarrollo de una Red de Apoyo en el Trabajo



Identificar Aliados

Busque colegas con quienes se sienta cómodo compartiendo preocupaciones. Tener personas de confianza en el trabajo proporciona un valioso apoyo emocional y puede reducir significativamente la ansiedad laboral.



Participar en Grupos de Apoyo

Únase o inicie grupos de apoyo dentro de la organización. Estos pueden ser formales o informales, centrados en temas como manejo del estrés o desarrollo profesional. Compartir experiencias con otros reduce el aislamiento y la ansiedad.



Mentores y Coaches

Busque mentores o coaches dentro o fuera de la organización. Tener guía y perspectiva de profesionales experimentados puede aliviar la ansiedad relacionada con el desarrollo de carrera y desafíos laborales.

Técnicas de Grounding para Momentos de Alta Ansiedad



Anclaje Físico

Presione los pies firmemente contra el suelo o agarre los reposabrazos de su silla. Concéntrese en la sensación física. Esto proporciona una conexión tangible con el entorno, contrarrestando la sensación de "irrealidad" que a veces acompaña a la ansiedad intensa.



Objetos de Confort

Mantenga un pequeño objeto en su bolsillo o escritorio que pueda tocar cuando se sienta ansioso. Concentrarse en la textura y forma del objeto puede proporcionar un punto focal calmante.



Técnica 5-4-3-2-1

Identifique 5 cosas que puede ver, 4 que puede tocar, 3 que puede oír, 2 que puede oler y 1 que puede saborear. Este ejercicio ancla la mente en el presente, alejándola de pensamientos ansiosos.

Gestión de la Ansiedad en Reuniones y Presentaciones



Preparación Detallada

Dedique tiempo a elaborar una presentación o plan de participación bien estructurado. Investigue a fondo el tema y prepare respuestas a posibles preguntas. Dominar el tema reduce la incertidumbre y la ansiedad por lo desconocido.



Visualización Positiva

Antes de la reunión o presentación, realice una visualización positiva. Imagínese a sí mismo hablando con confianza y seguridad, logrando sus objetivos y recibiendo retroalimentación positiva. La visualización puede reducir la ansiedad al familiarizar su mente con el escenario y promover una respuesta más positiva.



Técnicas de Respiración

Practique técnicas de respiración profunda como la respiración diafragmática antes y durante la reunión o presentación. Inhale lentamente por la nariz, permitiendo que el abdomen se expanda, y exhale lentamente por la boca. La respiración profunda regula el ritmo cardíaco y ayuda a calmar la mente y el cuerpo, contrarrestando los efectos físicos de la ansiedad.



Reencuadre Cognitivo

Reconecte los síntomas físicos de la ansiedad con un enfoque positivo. En lugar de interpretar las palpitaciones del corazón como una señal de peligro, reconozcalas como un signo de que su cuerpo se está preparando para un buen desempeño. Esta perspectiva puede disminuir la ansiedad al transformar los síntomas en señales de energía y preparación.

Uso de la Tecnología para Manejar la Ansiedad



Apps de Meditación y Mindfulness

Utilice aplicaciones como Calm, Headspace o Meyo para guiar sesiones de meditación y mindfulness durante el día laboral. Estas herramientas ofrecen ejercicios breves que pueden realizarse discretamente en el trabajo.



Herramientas de Seguimiento del Estrés

Use aplicaciones o dispositivos wearables para monitorear signos físicos de estrés, como la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Esta información puede ayudar a identificar patrones y tomar medidas preventivas.



Plataformas de Terapia Online

Considere utilizar servicios de terapia online o coaching que ofrezcan sesiones breves durante el horario laboral. Estas plataformas proporcionan apoyo profesional accesible y discreto.

Nutrición y Ansiedad en el Entorno Laboral



Alimentación Balanceada

Una dieta equilibrada rica en omega-3, magnesio y vitaminas del complejo B apoya la salud cerebral y puede reducir los síntomas de ansiedad.



Hidratación Adecuada

Beber agua regularmente es esencial. La deshidratación puede exacerbar los síntomas de ansiedad y afectar la concentración.



Limitar la Cafeína

Moderar el consumo de cafeína, especialmente si es sensible a ella, puede aumentar la ansiedad y alterar el sueño.



Snacks Saludables

Tener a mano opciones de snacks nutritivos como nueces, frutas o yogur ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre y prevenir picos de ansiedad.

Gestión del Sueño para Reducir la Ansiedad Laboral



Establecer una Rutina de Sueño

Mantenga un horario consistente para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana. Esto regula el ritmo circadiano, mejorando la calidad del sueño y reduciendo la ansiedad diurna.



Crear un Ambiente Propicio

Asegure que su dormitorio sea oscuro, fresco y silencioso. Considere usar cortinas opacas, ruido blanco o tapones para los oídos si es necesario.



Limitar la Exposición a Pantallas

Evite dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse. La luz azul puede interferir con la producción de melatonina, dificultando el sueño.



Técnicas de Relajación Nocturna

Practique técnicas de relajación como meditación guiada o estiramientos suaves antes de dormir para calmar la mente y preparar el cuerpo para el descanso.

Manejo de la Ansiedad en Situaciones de Cambio Organizacional



Buscar Información

Manténgase informado sobre los cambios a través de canales oficiales. La información reduce la incertidumbre y la ansiedad asociada.



Identificar Oportunidades



Expresar Preocupaciones



Desarrollar Adaptabilidad

Cultive una mentalidad flexible y abierta al aprendizaje. La adaptabilidad aumenta la confianza para enfrentar cambios futuros.

Desarrollo de Habilidades de Resolución de Problemas



Identificar el Problema

Defina claramente el problema que está causando ansiedad. Sea específico y objetivo en su descripción.



Generar Alternativas

Realice una lluvia de ideas de posibles soluciones sin juzgarlas inicialmente. La creatividad en esta etapa puede revelar opciones no consideradas previamente.



Evaluar Opciones

Analice los pros y contras de cada alternativa. Considere el impacto a corto y largo plazo de cada solución potencial.



Implementar y Revisar

Elija la mejor opción, impleméntela y evalúe su efectividad. Esté dispuesto a ajustar el enfoque si es necesario.

Fomento de la Autoeficacia para Combatir la Ansiedad



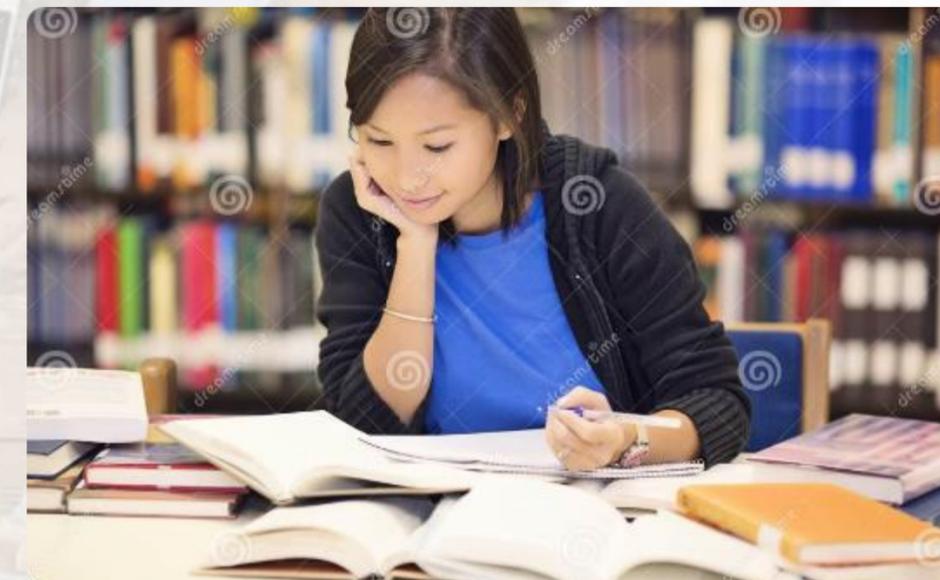
Establecer Metas Realistas

Defina objetivos alcanzables y divídalos en pasos manejables. Lograr metas pequeñas aumenta la confianza y reduce la ansiedad asociada con tareas grandes o ambiguas.



Reconocer Logros

Celebre sus éxitos, por pequeños que sean. Mantenga un registro de sus logros para revisarlos en momentos de duda o ansiedad.



Aprendizaje Continuo

Busque oportunidades para desarrollar nuevas habilidades relevantes para su trabajo. El conocimiento y la competencia aumentan la sensación de control y reducen la ansiedad.

Pasos para Resolver una Crisis de Pánico en el Ambiente Laboral



Respiración Profunda

Utilice la respiración diafragmática para calmar el cuerpo. Inhale lenta y profundamente por la nariz, retenga la respiración por unos segundos y exhale lentamente por la boca.



Técnicas de Grounding

Concéntrese en sus sentidos. Identifique 5 cosas que pueda ver, 4 que pueda tocar, 3 que pueda oír, 2 que pueda oler y 1 que pueda saborear.



Afirmaciones Positivas

Repita frases tranquilizadoras para reducir el miedo y la ansiedad. Por ejemplo: "Estoy seguro. Estoy aquí. Todo estará bien."



Búsqueda de Apoyo

Si la crisis se intensifica, busque apoyo de un compañero de trabajo o Jefe Inmediato. Explique lo que está sucediendo y solicite ayuda para salir de la situación.

Pasos para encontrar y ejecutar el Tiempo de Recuperación



Buscar un lugar tranquilo

Identifique un espacio libre de distracciones, como una sala de descanso, un jardín o un rincón silencioso de su oficina. La tranquilidad le permitirá desconectar del estrés laboral y entrar en un estado de relajación.



Calmar el cuerpo y la mente

Dedique unos minutos a practicar técnicas de respiración profunda, meditación o relajación muscular progresiva. Estas prácticas le ayudarán a reducir la tensión física y mental acumulada durante el día, preparándolo para un tiempo de recuperación efectivo.

Ansiedad y Rendimiento



Concentración afectada

La ansiedad puede afectar negativamente al rendimiento laboral. La concentración, la toma de decisiones y la productividad se ven afectadas.



Toma de decisiones afectada

La ansiedad puede afectar negativamente al rendimiento laboral. La concentración, la toma de decisiones y la productividad se ven afectadas.



Productividad afectada

La ansiedad puede afectar negativamente al rendimiento laboral. La concentración, la toma de decisiones y la productividad se ven afectadas.

Es importante reconocer los síntomas de la ansiedad laboral para buscar apoyo y estrategias de afrontamiento.



Síntomas Físicos

Palpitaciones, sudoración, respiración acelerada, tensión muscular y mareos.

Síntomas Emocionales

Miedo, inquietud, irritabilidad, nerviosismo y sensación de desasosiego.

Síntomas Cognitivos

Preocupación excesiva, dificultades para concentrarse, olvidos y sensación de confusión.

Síntomas Conductuales

Evitar situaciones, retracción social, aislamiento y dificultades para completar tareas.

Estrategias Farmacológicas para el Tratamiento de la Ansiedad: Beneficios y Efectos no Deseados



Antidepresivos

Ayudan a regular los neurotransmisores del cerebro, como la serotonina y la norepinefrina, que están involucrados en el estado de ánimo y la ansiedad. Pueden tener efectos secundarios como náuseas, fatiga y dificultad para dormir.



Benzodiazepinas

Son ansiolíticos que actúan sobre el sistema nervioso central, reduciendo la ansiedad de manera rápida y eficaz. Su uso prolongado puede generar dependencia física y psicológica, tolerancia y efectos secundarios como somnolencia y mareos.



Anticonvulsivos



Beta Bloqueadores

Se utilizan para tratar la ansiedad física, como las palpitaciones y la sudoración, que a menudo se asocian a la ansiedad social. Pueden tener efectos secundarios como fatiga, mareos y problemas respiratorios.

Manejo no farmacológico de la Ansiedad



Técnicas de relajación

Practicar técnicas como la meditación, el yoga o la respiración profunda puede ayudar a calmar la mente y el cuerpo, reduciendo los síntomas de ansiedad.



Ejercicio físico

La actividad física regular libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. Incluso un paseo breve al aire libre puede ser beneficioso.



Terapias alternativas

Algunas terapias alternativas, como la acupuntura o la reflexología, pueden ser útiles para aliviar la ansiedad.

Un ataque de pánico puede ser una experiencia aterradora, especialmente en un entorno laboral. Estos pasos pueden ayudarte a calmar tu cuerpo y mente.



Pasos para resolver una Crisis de Pánico en el Ambiente Laboral



Respiración Profunda

Utilice la respiración diafragmática para calmar el cuerpo. Inhale lenta y profundamente por la nariz, retenga la respiración por unos segundos y exhale lentamente por la boca. Esto ayuda a regular el ritmo cardíaco y la presión arterial, lo que puede contribuir a reducir la sensación de pánico.



Técnicas de Grounding

Concéntrese en sus sentidos. Identifique 5 cosas que pueda ver, 4 que pueda tocar, 3 que pueda oír, 2 que pueda oler y 1 que pueda saborear. Esta técnica le ayuda a traer su atención al presente y a alejarla de los pensamientos ansiosos que pueden estar alimentando la crisis de pánico.



Afirmaciones Positivas

Repita frases tranquilizadoras para reducir el miedo y la ansiedad. Por ejemplo: "Estoy seguro. Estoy aquí. Todo estará bien". Estas afirmaciones pueden ayudar a desafiar los pensamientos negativos que a menudo acompañan a un ataque de pánico y a reemplazarlos por sentimientos de calma y control.



Búsqueda de Apoyo

Si la crisis se intensifica, busque apoyo de un compañero de trabajo o Jefe Inmediato. Explique lo que está sucediendo y solicite ayuda para salir de la situación. Si se siente incómodo hablando con alguien en su trabajo, considere la posibilidad de buscar apoyo de un amigo o familiar que pueda ofrecerle apoyo y comprensión.

Pasos para resolver una Crisis de Pánico en el Ambiente Laboral



Tiempo de Recuperación

Busque un lugar tranquilo donde pueda relajarse y recuperarse. Tome unos minutos para calmar su cuerpo y mente antes de volver a sus tareas. Si se siente abrumado, es importante darse un tiempo para recuperarse y no tratar de forzar una situación que le cause estrés y ansiedad.



Apoyo Familiar y Red de Apoyo

Acudir a su red de apoyo familiar y de amigos puede ser una gran ayuda durante un ataque de pánico. Hablar con alguien sobre lo que está sucediendo puede aliviar la sensación de aislamiento y proporcionar consuelo.



Buscar Ayuda Profesional

Si los ataques de pánico son frecuentes o afectan su calidad de vida, es importante buscar ayuda profesional. Un terapeuta o psicólogo puede enseñarle estrategias de afrontamiento para controlar la ansiedad y reducir la frecuencia e intensidad de los ataques.



Seguimiento y Hábitos Saludables

Seguir un plan de tratamiento recomendado por un profesional médico o terapeuta es esencial para la recuperación a largo plazo. Esto puede incluir continuar con las técnicas de relajación, practicar ejercicio físico regularmente, mantener una dieta saludable y dormir lo suficiente.

Procedimiento de Primeros Auxilios Psicológicos: Conectar

Vinculación

Se vincula a la persona con sus propias capacidades para enfrentar el contexto de la emergencia.

Información

Se brinda información sobre las reacciones más comunes en contextos de emergencia.

Comunicación

Se ofrece comunicar las necesidades de la persona a las instituciones competentes que brindan servicios básicos y de apoyo.

Estrategias

Se promueven estrategias de respuesta positivas ante el estrés, señalando que las reacciones presentadas pueden ser normales frente a un contexto de emergencia.



Grupos de Riesgo

1 Niños y niñas

Mayor vulnerabilidad por cambios en su contexto y actividades diarias, especialmente si están separados de sus padres o cuidadores.

2 Adolescentes

Vulnerabilidad debido a la etapa de desarrollo con grandes demandas internas y presiones externas, dificultando los procesos de adaptación.

3 Personas mayores

Pueden tener mayor resiliencia pero también pocos recursos para afrontar el contexto de emergencia. Las pérdidas materiales y falta de independencia generan tensión.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

Grupos de Riesgo (continuación)

1 Personas con discapacidad

Pueden ver afectado su funcionamiento en actividades diarias por cambios radicales en su entorno debido al contexto de emergencia.

2 Personas con trastornos de salud mental

Reducen su capacidad de recuperación y pueden exacerbar síntomas por el contexto de emergencia y falta de continuidad en tratamiento.

3 Mujeres

Mayor riesgo de violencia física, psicológica y sexual en el contexto de emergencia.

Grupos de Riesgo (continuación)



- 1** **Personas recluidas en instituciones**
Niños huérfanos, adultos mayores, personas con trastornos mentales y población penitenciaria son objeto de estigma social.
- 2** **Equipos de rescate y primera respuesta**
Mayor vulnerabilidad por alta y continua exposición a escenas de crisis y casos complejos.
- 3** **Personas con enfermedades crónicas**
Alta vulnerabilidad al no tener continuidad en su tratamiento y cuidado.
- 4** **Migrantes, desplazados y turistas**
Capacidad de afrontamiento y adaptación disminuida por no estar familiarizados con el contexto de la emergencia.

Primeros Auxilios Psicológicos con Niños y Niñas

1 Espacios lúdicos

Promover espacios de juego grupal, favoreciendo la cercanía y supervisión de padres o cuidadores.

2 Rutinas

Recomendar a los padres mantener rutinas familiares y sociales propias de la edad y contexto del niño.

3 Seguridad

Explicar a los padres la importancia de transmitir seguridad y protección a sus hijos.

4 Información

Preguntar al niño qué ha escuchado sobre lo sucedido y ofrecer información concreta sobre la situación.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-ND](#)



Primeros Auxilios Psicológicos con Adolescentes

1 Información

Preguntar al adolescente qué sabe sobre lo sucedido y ofrecer información concisa y concreta sobre la situación actual.

2 Expresión

Animar al adolescente a expresar sus necesidades o inquietudes respecto a la situación que vive.

3 Participación

Promover la participación en colectivos y grupos para influir positivamente en su recuperación.

4 Empatía

Hablar con empatía, respetando sus sentimientos, preocupaciones y preguntas, incluyendo temas como drogas, sexualidad o accidentes.

Primeros Auxilios Psicológicos con Personas con Enfermedades Crónicas o Discapacidad

1 Contacto directo

Establecer contacto directo con la persona, a menos que la comunicación directa no sea posible.

2 Información médica

Preguntar sobre enfermedades o medicaciones por problemas de salud.

3 Asistencia médica

Establecer contacto con asistencia médica para atender necesidades específicas.

4 Apoyo a largo plazo

Contactar con organizaciones de protección u otro tipo de apoyo para ayuda a largo plazo.





Responsabilidades a Nivel Nacional

Difusión

El Ministerio de Salud es responsable de la difusión de la política de salud mental

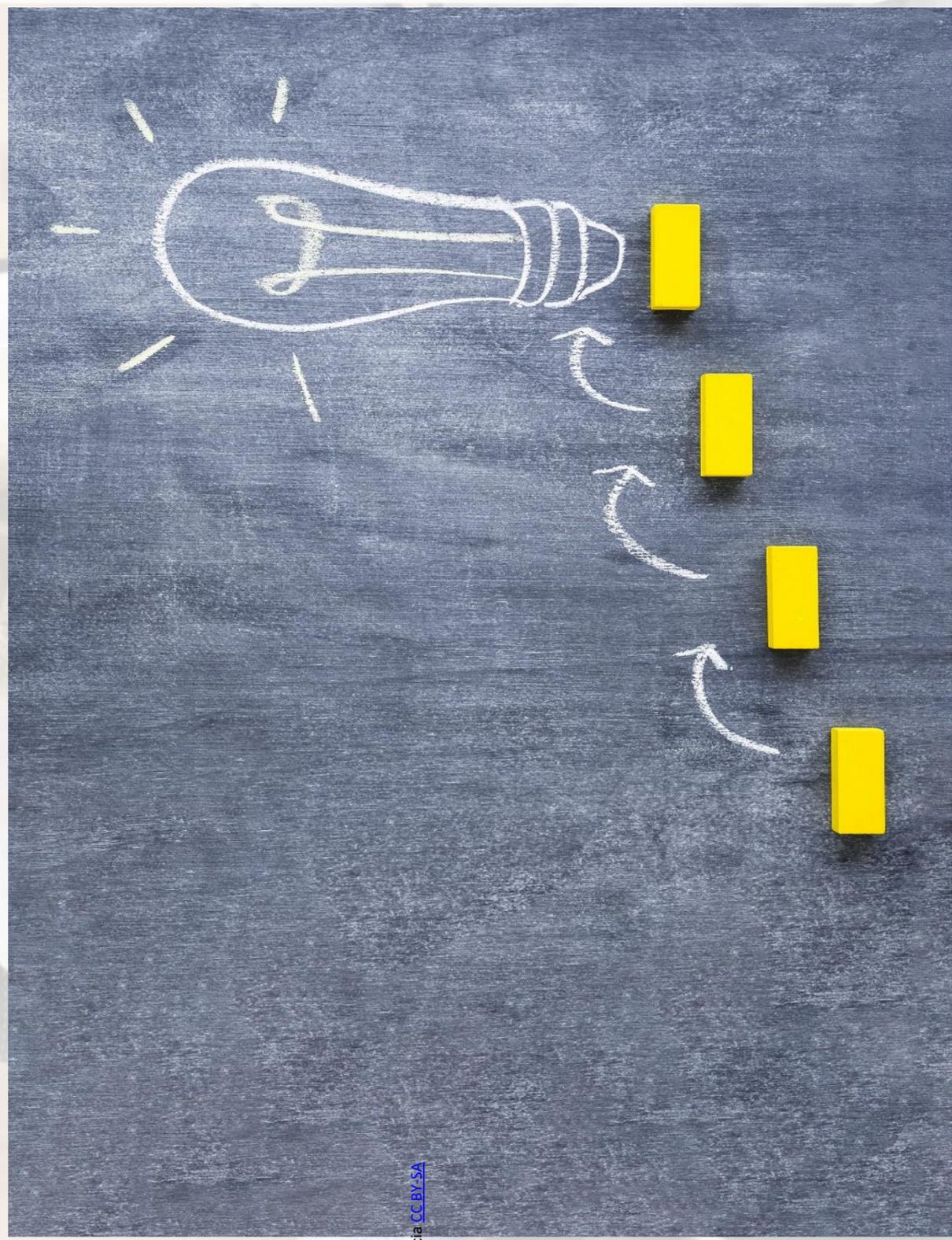
Asistencia Técnica

Brindar asistencia técnica para la implementación de la Guía Técnica.

Monitoreo y Supervisión

Monitorear, supervisar y evaluar la implementación de la Guía Técnica a nivel nacional.

Evaluación y Mejora Continua



- 1** — **Recolección de datos**
Implementación de sistemas para recoger información sobre la efectividad de las intervenciones de primeros auxilios psicológicos.
- 2** — **Análisis**
Evaluación periódica de los resultados y el impacto de las intervenciones en la salud mental de la población.
- 3** — **Retroalimentación**
Incorporación de la retroalimentación de los usuarios y profesionales para mejorar los protocolos y técnicas.
- 4** — **Actualización**
Revisión y actualización regular de la Guía Técnica basada en nuevas evidencias y lecciones aprendidas.

1 Anexo N° 1
Guía de bolsillo de primeros
auxilios psicológicos,
herramienta práctica para el
personal de salud en el campo.

2 Anexo N° 2
Cartilla de Acompañamiento
Psicosocial, recurso para
facilitar el apoyo emocional y
social.

3 Anexo N° 3
Guión de aplicación de los
primeros auxilios psicológicos,
guía paso a paso para la
intervención.



Bibliografía Relevante

1 Guías internacionales

Incluye documentos del Comité Permanente entre Organismos (IASC) y la Organización Mundial de la Salud sobre salud mental en emergencias.

2 Normativa nacional

Referencias a directivas y reglamentos del Ministerio de Salud del Perú sobre salud mental y emergencias.

3 Investigaciones

Estudios sobre participación comunitaria y fortalecimiento en contextos post-desastre en Perú.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Importancia de la Capacitación Continua

Actualización

Necesidad de mantener al personal de salud actualizado en las últimas técnicas y enfoques de primeros auxilios psicológicos.

Simulacros

Importancia de realizar ejercicios prácticos y simulacros para mejorar la respuesta en situaciones reales.

Intercambio de experiencias

Valor del aprendizaje a través del intercambio de experiencias entre profesionales de diferentes regiones.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Adaptación a Contextos Culturales

1 Diversidad cultural

Reconocimiento de la diversidad cultural del Perú y su impacto en la aplicación de primeros auxilios psicológicos.

2 Lenguaje

Importancia de adaptar el lenguaje y las técnicas a las diferentes realidades lingüísticas del país.

3 Prácticas tradicionales

Integración de prácticas y conocimientos tradicionales en la atención de salud mental en emergencias.

Evaluación y Mejora Continua

Recolección de datos

- 1 Implementación de sistemas para recoger información sobre la efectividad de las intervenciones de primeros auxilios psicológicos.

Análisis

- 2 Evaluación periódica de los resultados y el impacto de las intervenciones en la salud mental de la población.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

3 Retroalimentación

Incorporación de la retroalimentación de los usuarios y profesionales para mejorar los protocolos y técnicas.

4 Actualización

Revisión y actualización regular de la Guía Técnica basada en nuevas evidencias y lecciones aprendidas.



Bibliografía

1. Manual básico de Primeros Auxilios Psicológicos Unidad Interna de Protección Civil, Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Este manual proporciona información sobre la intervención en crisis y los principios básicos de los primeros auxilios psicológicos.
2. Primeros Auxilios Psicológicos Osorio, A. Este artículo detalla la intervención en crisis, dividiéndola en dos instancias y ofreciendo herramientas para ayudar a las personas a enfrentar situaciones traumáticas.
3. Guía de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) a personas en situación de movilidad humana
4. Guía Técnica de Primeros Auxilios Psicológicos Ministerio de Salud, Perú. Esta guía técnica ofrece un marco para la capacitación y aplicación de primeros auxilios psicológicos en situaciones de emergencia.
5. Cómo superar la ansiedad, Enrique Rojas, 2010, Editorial Espasa
6. El cerebro de la gente feliz, Iris Pérez-Bonaventura, 2021 Editorial B de Blok





¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SÍGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular