



Curso

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

EXPERTO LÍDER:

Juan Guillermo Hernández Gil
Psicólogo- Magister en Investigación
en Psicoanálisis
guillermo.hernandez@udea.edu.co
Celular: 3007824653



Objetivos del taller

- Crisis vs la vida cotidiana
- Conocer que es una URGENCIA subjetiva (mental), y diferenciarla de una URGENCIA médica.
- Acercarnos a lo que son los PAP
- Líneas de atención

Actividad

-Reconociendo al otro

- Nombre
- Cargo en la empresa
- Mayor habilidad que posee
- Nombre uno de los momentos más difíciles que haya tenido en la vida, no es necesario que lo relate, solo decir cuál fue.

-Juego con las pelotas

¿Qué viene a tu mente
cuando piensas en la
palabra crisis?



ACLARACIONES IMPORTANTES:

La crisis es una **situación** o estado temporal de alteración y desorganización. **NO** es una condición propia de un sujeto.

El termino en Chino de crisis se compone de 2 caracteres que significan **peligro y oportunidad** ocurriendo al mismo tiempo (Wilhelm,1967). Por eso una crisis también es una oportunidad.

Las crisis no son **ni buenas, ni malas**, solo son situaciones cuyas consecuencias serán beneficiosas o no, dependiendo de la manera como se afronte.

La derivación de crisis desde el griego es: (krinein), que significa separar o decidir, por tanto una crisis también es un punto decisivo **durante el que habrá un cambio** para mejorar o empeorar (LidellyScott,1968).

Traumas que pueden causar una crisis

FÍSICOS

- Fracturas
- Quemaduras
- Heridas
- Infecciones

SOCIOECONÓMICOS

- Desempleo
- Perdida de la vivienda
- Destrucción del medio ambiente
- Desorganización

PSICOLÓGICOS

- Aflicción
- Ansiedad
- Depresión
- Abuso del alcohol
- Abuso de drogas
- Reacciones propias del estado de estrés

Urgencias y/o Emergencias Médicas

La atención urgente surge cuando se hace necesaria la asistencia inmediata, ya sea:

Por accidente.

Por la aparición súbita de un cuadro grave.

Por empeoramiento de una enfermedad crónica.

Clasificación para la atención en el servicio de urgencias

Triage: Valoración clínica breve que determina la prioridad en la que un paciente debe ser atendido según la severidad de su condición clínica y/o lesiones para disminuir el riesgo de muerte, complicaciones o discapacidad.

Para determinar la prioridad en la atención de los pacientes se tendrá en cuenta la siguiente clasificación:

1	2	3	4	5
TRIAGE 1	TRIAGE 2	TRIAGE 3	TRIAGE 4	TRIAGE 5
ATENCIÓN INMEDIATA	ATENCIÓN EN LOS PRIMEROS 30 MINUTOS	ATENCIÓN DE URGENCIAS	CONSULTA PRIORITARIA	CONSULTA AMBULATORIA
Si presentas una situación que amenaza tu vida o compromete pérdida de órganos o extremidades y requieres maniobras de reanimación.	Si presentas una situación de deterioro que amenaza tu vida o compromete pérdida de órganos o extremidades.	Si requieres medidas de atención médicas urgentes, ayudas diagnósticas o terapéuticas que según sea el caso pueden ser atendidas en hospital de menor complejidad.	Si presentas cuadros leves que no representan riesgo para tu vida y que pueden ser atendidos en una consulta prioritaria	Si no hay evidencia de deterioro que represente riesgo para tu vida y los síntomas son tan leves que pueden ser atendidos en una consulta ambulatoria.

Todos necesitamos ser atendidos, pero hay personas que por su estado de salud requieren una **atención más rápida.**

Agradecemos su comprensión.

Urgencias y/o Emergencias Médicas

La atención urgente surge cuando se hace necesaria la asistencia inmediata, ya sea:

Por accidente.

Por la aparición súbita de un cuadro grave.

Por empeoramiento de una enfermedad crónica.

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?

Intervención temprana

Los primeros auxilios psicológicos son una respuesta inmediata y de corto plazo que busca estabilizar a una persona que está experimentando angustia emocional o mental tras una situación estresante o traumática.

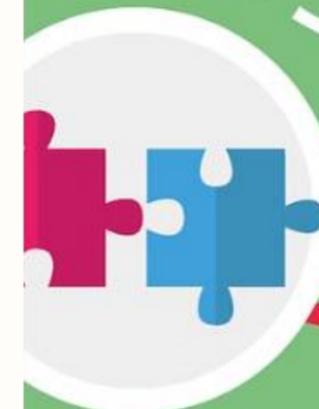
Apoyo práctico y emocional

Consisten en brindar apoyo práctico y emocional a la persona afectada, ayudándola a sentirse segura, conectada y capaz de afrontar la situación.

Prevención de problemas mayores

Su objetivo es prevenir el desarrollo de problemas psicológicos más graves, como trastornos de estrés posttraumático, ansiedad o depresión.

1 ESCUCCHAR
COMUNICAR
ACEPTACIÓN



Importancia de los primeros auxilios psicológicos

Los primeros auxilios psicológicos son cruciales para brindar apoyo emocional inmediato a personas que enfrentan situaciones de crisis o trauma. Permiten minimizar el sufrimiento, prevenir la aparición de trastornos psicológicos a largo plazo y facilitar la recuperación de la persona.

Además, el conocimiento de estos procedimientos básicos es fundamental para cualquier persona que desee ayudar a otros en momentos de angustia o dificultad emocional, convirtiéndose en una habilidad imprescindible para el bienestar de la comunidad.





La presencia es en sí misma, una intervención

En el 2005 Kevin Berthia fue al Golden Gate para terminar con su vida. El oficial Kevin Briggs, quien fue llamado a la escena, estuvo hablando con él por 92 minutos en el borde del puente, hasta que logró convencerlo de darse otra oportunidad, 10 años después, se reencontraron en el mismo lugar, pero bajo mucho mejores circunstancias.

.

Reconocimiento de situaciones de crisis

Ser capaz de identificar y reconocer situaciones de crisis psicológica es fundamental para poder brindar una respuesta adecuada y oportuna. Algunas señales clave incluyen cambios repentinos en el estado de ánimo, alteraciones en el comportamiento, expresiones de angustia emocional y dificultad para funcionar en la vida diaria.

Es importante estar atento a estos indicadores y actuar con empatía y sensibilidad para ofrecer apoyo y contención a la persona en crisis.



Una crisis y una escucha

<https://www.youtube.com/watch?v=BQAY239bDxA>

*pausa 20 minutos.

Principios básicos de los primeros auxilios psicológicos

1 Empatía y Compasión

Escucha atentamente y muestra una actitud comprensiva y respetuosa hacia la persona en crisis. Demuestra interés genuino por su bienestar.

A. ESCUCHA ACTIVA, TIPS

2 Seguridad y Tranquilidad

Crea un entorno seguro y calmado que permita a la persona expresar sus emociones sin miedo o juicios.

3 Apoyo y Contención

Brinda apoyo emocional y ayuda a la persona a manejar sus sentimientos, sin intentar resolver sus problemas por ella.

4 Derivación Oportuna

Reconoce los límites de tus capacidades y deriva a la persona a profesionales de salud mental cuando sea necesario.

A. ESCUCHA ACTIVA, TIPS

https://puzzle.org/es/memory/play?p=-N_dFSAJKlIJkq_kMj7t

A. ESCUCHA ACTIVA

Que hacer	Que no hacer
Escuche, tenga paciencia	No mire el reloj, no se distraiga
Parafrasee lo que escucha, de a entender que lo esta escuchando. (aja, mmm,claro, usted dijo...)	No se apresure a dar una solución, si la persona sigue hablando permítaselo, aunque este repitiendo.
No es necesario pedir detalles ni explicaciones de lo que sucedió, la persona es la dueña del relato.	NO JUZGUE, evite expresiones como: “Por qué hizo”, “No debió”, “no se sienta así”
Si en el relato la persona nombra otras personas que son importantes para él pregunte por ellas.	No cuente su historia, ni la de otra persona.
El contacto físico, si es necesario y usted cree que la persona lo va a recibir adecuadamente.¿?	Evitar el contacto físico
Cuando hable del sufrimiento su atención debe mostrarse, es decir, asegúrese de que la persona entiende que usted esta ahí para recibir eso.	No minimice las sensaciones de la persona, no de falsas esperanzas (¿Qué otras expresiones de este tipo?)
Permítale calmarse, de ser necesario ofrezca agua	

Reentrenamiento de la (B)entilación

- *El manejo de nuestras emociones tiene que ver mucho con la forma que respiramos*
- *Nuestro cerebro se activa en situaciones que considera de riesgo y nos pone en un estado de alerta que en ocasiones nos lleva a tomar acciones o decisiones que no queremos, por ello tratar de retornar a la calma es necesario.*
- *Ejercicios de respiración. (Si la persona lo permite y lo considera necesario)*

C. Categorización de necesidades

Usted puede ayudar mucho a la persona acompañándola en el proceso de jerarquización de sus necesidades, para luego ayudarla a contactar los servicios de salud y seguridad social que podrán serle de ayuda.

Recuerde que esta es una intervención breve, y su trabajo se centra en ayudar a identificar las necesidades y jerarquizarlas. Es importante que la persona utilice sus propios recursos o los de sus redes de apoyo personales o comunitarias para hacer frente a la crisis que está viviendo, de manera que lo logrado se mantenga luego de que usted termine su trabajo.

C. Categorización de necesidades

Que hacer	Que no hacer
Recuerde que usted está ahí para escuchar, luego de un rato y de haber permitido la calma, pregunte: ¿Qué es lo que le preocupa en ese momento?	Decidir que debe o no debe hacer la persona,
Ayúdela a priorizar, ¿Qué es urgente y qué puede esperar?	No jerarquizar, esto no permite disminuir los montos de tensión en las personas.
Use preguntas como: ¿Cuál cree usted que es lo más urgente? Trate de poner en palabras esas sensaciones para que las pueda comprender y así poderles dar posible solución.	

D Derivación a redes de apoyo

Ayude a la persona a contactar a las personas y/o servicios de apoyo social que podrán ayudarle a satisfacer dichas necesidades ahora y más adelante. (Si usted está en una atención de un desastres recuerde que previamente debe conocer la red de apoyo a la que sea posible acudir).

La primera red de apoyo es la familia y los amigos

Ejercicios Prácticos

Role playing

- **Ejercicio 1:** Apoyo a una persona que ha sufrido una pérdida reciente.
- **Objetivo:** aplicar escucha activa, y permitir que la persona retome el control de la situación.
- **Personajes:**
 - a. Persona en estado de crisis (guión) (dos personas), se le pide que exprese lo que se siente en el momento, señalando las dificultades que se le pueden presentar.
- **Prestador de PAP:** poner en practica los conceptos que se han revisado en la actividad.
- Durante cinco minutos se realiza el “role playing”, luego se le pide al grupo que destaque lo positivo y aporte a mejorar.

LÍNEAS DE APOYO

Antioquia	Línea Amiga (4) 4444448	Medellín	Lunes a viernes: 7:30 a.m. a 7:30 p.m. Sábados: 7:30 a.m. a 2:30 p.m.
	Línea 123 Social		24 horas todos los días
	Línea 123 Mujer		



PREGUNTAS

**Muchas gracias por
la participación**

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