

EL FUTURO ES HUMANO

POSITIVA ***Sin fronteras***

prevención que une, conecta y protege



Positiva Prevención



Hacienda

EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de conocimiento en

Salud Psicosocial - Positivamente Más

Fórmulas para la vida
Valores + Emociones + Competencias
Responsabilidad+ Alegría + Gestión del tiempo

SEMINARIO: PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS - POSITIVA SIN FRONTERAS



MARIA CRISTINA ALVAREZ ORDOÑEZ

 sicocris@gmail.com

 3165310116

PSICOLOGA, EGRESADA DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMAS BOGOTÁ, ESPECIALISTA EN GERENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, DE LA UNIVERSIDAD UNICOLMAYOR, CON DIPLOMADO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA DE LA ESAP. DESEMPEÑÁNDOME COMO DOCENTE UNIVERSITARIA EN LA UNIVERSIDAD UNIMINUTO, CON 17 AÑOS DE EXPERIENCIA EN ASESORÍAS EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES. LÍDER EN SALUD OCUPACIONAL EN DIFERENTES EMPRESAS COMO EL SENA REGIONAL META Y EL ICBF EN LAS REGIONALES DEL VICHADA Y DEL GUAVIARE; REALIZANDO APLICACIÓN DE LA BATERÍA DE RIESGO PSICOSOCIAL, RESOLUCIÓN 2646 DEL 2008 Y 2764 DE 2022. REALIZANDO PLANES DE INTERVENCIÓN CON BASE EN LOS HALLAZGOS DE LA FASE DIAGNÓSTICA, TENIENDO EN CUENTA LAS CARACTERÍSTICAS Y LA CULTURA ORGANIZACIONAL DE LA EMPRESA CLIENTE. ESTABLECIENDO PROGRAMAS DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA (PVE) QUE PERMITE HACER SEGUIMIENTO Y MONITOREO A AQUELLOS GRUPOS DE PERSONAS IDENTIFICADAS COMO DE ALTO RIESGO Y REALIZANDO ANÁLISIS DE PUESTOS DE TRABAJO (APT)



**"La forma más elevada
de conocimiento
humano es la empatía."**

Bill Bullard

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

CONTENIDO

01 >>> **Introducción y Fundamentos
en Primeros Auxilios
Psicológicos**

02 >>> **Importancia de los primeros
auxilios psicologicas**

03 >>> **Que es una crisis, clases de
intervencion**

04 >>> **Características del PAP**

05 >>> **Beneficios De Brindar
Primeros Auxilios
Psicológicos (PAP)**
..

06 >>> **Qué Logran los Primeros
Auxilios Psicológicos**

07 >>> **Intervencion en crisis**

08 >>> **Fases de las crisis**



OBJETIVOS

01

- **Reducir el estrés y la angustia inicial:**
- Ayudar a la persona a manejar la respuesta emocional intensa que puede surgir después de un evento traumático.

02

- **Promover la seguridad y el bienestar:**
- Asegurar que la persona se sienta segura y protegida, tanto física como emocionalmente.

03

- **Estabilizar a la persona:**
- Ayudar a la persona a recuperar un cierto grado de calma y control sobre sus emociones y pensamientos.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Los Primeros Auxilios Psicológicos o PAP se definen como una herramienta de apoyo pensada en acompañar a aquellas personas que se encuentran en escenarios de crisis y que tienen como objetivo el recuperar el equilibrio emocional, junto con prevenir la aparición de secuelas psicológicas.





PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS.

Ponerse a la entera disposición del que te necesita todo el tiempo que sea necesario.

Ofrecer compañía y ayuda.

Escuchar a la persona que trata de compartir sus sentimientos. Muchas veces no es necesario que decir algo, sólo necesitan alguien que los escuche.

Dejar que expresen libremente sus sentimientos e ideas.

No contarles otros sucesos similares que conozcas, el suyo es único en ese momento.

Permitirles llorar, sentir enojo o rabia.

Comprender que pueden tener reacciones o palabras negativas contra ti, es normal en ese momento.



Cruz Roja Ecuatoriana
Junta Provincial del Guayas

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

Son una respuesta inmediata y práctica que se brinda a una persona que está sufriendo una crisis emocional. Es como ofrecer un 'botiquín' para el alma, proporcionando seguridad, calma y apoyo en momentos de gran angustia.



¿Por qué son importantes los Primeros Auxilios Psicológicos?

Los Primeros Auxilios Psicológicos son cruciales porque:

- Ayudan a reducir el impacto emocional inmediato de una crisis.
- Previenen el desarrollo de trastornos psicológicos a largo plazo.
- Fortalecen la resiliencia de las personas.

Promueven la recuperación y el bienestar.



¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAPS)?

Es la intervención psicológica en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional.

Son acciones que se implementan en momentos de crisis. Sus principales características son:

- Breves.
- Inmediatas.
- Potencializan las Estrategias de Afrontamiento (recursos y capacidades).
- Reducir el peligro de muerte.
- Equilibrio emocional (prevención de secuelas).
- Activación de redes.

¿Qué es una crisis Psicológica?

Una crisis es un estado temporal de trastorno, que se caracteriza por una desorganización reflejada en una incapacidad para enfrentar la situación adversa que se está viviendo, manejar adecuadamente las emociones, enfocar el pensamiento y la conducta en resolver el problema.

La intervención en crisis se divide en dos instancias.

Se divide en dos:

1) Intervención en 1ª instancia: consiste en dar los primeros auxilios psicológicos y restablecer el enfrentamiento inmediato ante la crisis que se está viviendo.

2) Intervención en 2ª instancia: consiste en brindar a las personas que lo requieren un proceso psicoterapéutico dirigido a ayudar a translaborar los sucesos traumáticos.

Translaborar es un término que se refiere al proceso de integrar un incidente de crisis en la vida de una persona y de prepararse para encarar el futuro. Es parte de la intervención en crisis de segunda instancia, que consiste en un proceso psicoterapéutico breve

Fases de una crisis

1

Evento precipitante o Impacto Inicial:

- **Shock:** La persona experimenta una sensación de aturdimiento, negación o desconexión de la realidad.
- **Confusión:** Dificultad para procesar la información y tomar decisiones.
- **Intensa emocionalidad:** Pueden surgir una amplia gama de emociones como miedo, ira o tristeza

2

Reacción /respuesta desorganizada

- **Ansiedad:** Sensación de nerviosismo, inquietud y preocupación excesiva.
- **Intrusiones:** Pensamientos recurrentes sobre el evento traumático.
- **Hipervigilancia:** Estado de alerta constante, esperando que ocurra algo malo.
- **Evitación:** Tendencia a evitar lugares, personas o situaciones que recuerden el evento.

Fases de una crisis

3

Explosión

- Pérdida de control de emociones, pensamientos y comportamientos.
- Conductas inapropiadas y destructivas.

4

Estabilización

- Comienza a aceptar la situación, sin embargo al rememorarla se presentan reacciones aunque no tan extremas como en fases anteriores. Es vulnerable a volver a “aceptar”.

5

Adaptación

- Se llega a una conciliación entre el evento sucedido y la realidad actual del individuo.
- Se toma el control de la situación y se orienta hacia el futuro.
- Adaptación: La persona comienza a encontrar nuevas formas de afrontar la situación y a reconstruir su vida.
- Reintegración: Retorno a las actividades cotidianas y relaciones sociales.
- Crecimiento: La experiencia de la crisis puede llevar a un mayor autoconocimiento y resiliencia.

Señales de desorientación y agobio

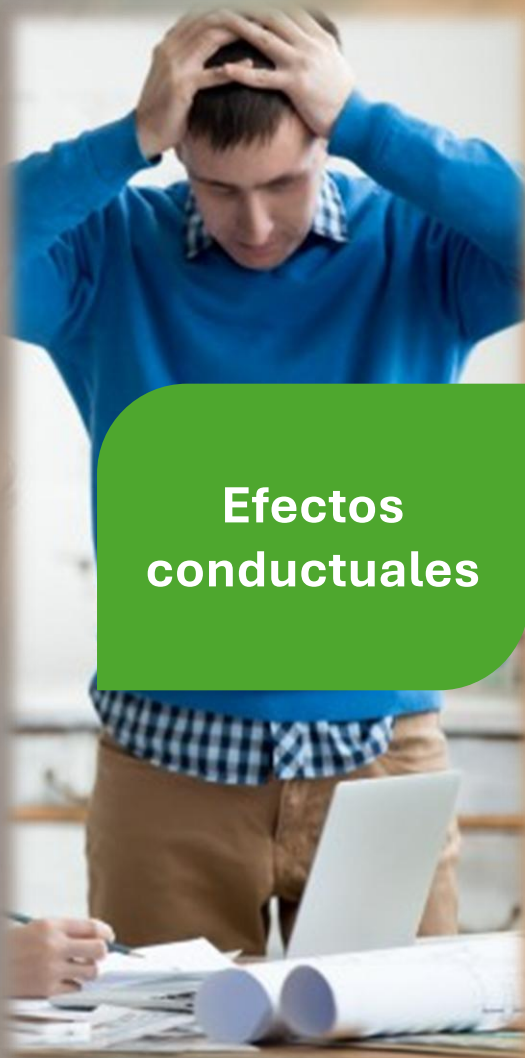


- Ojos cristalinos, mirada ausente o perdida.
- Ausencia de respuesta a preguntas u órdenes verbales.
- Comportamiento desorganizado no intencionado
- **Respuestas emocionales intensas**, como llanto desconsolado, comportamiento agresivo, hiperventilación o movimiento mecedor.
- Reacciones físicas incontrolables.
- Sentimiento de incapacidad a causa de la preocupación.



Efectos cognitivos

- Confusión.
- Incredulidad y dificultad para dimensionar la magnitud del evento crítico.
- Tendencia a la dispersión
- Asociación de objetos, personas o situaciones con la emergencia o desastre
- Dificultad para:
 - ✓ Pensar y focalizar
 - ✓ Encontrar alternativas de solución a los problemas
 - ✓ Tomar decisiones
 - ✓ Concentrarse
 - ✓ Comprender y aceptar nuevas informaciones



Efectos conductuales

- Incredulidad y dificultad para dimensionar la magnitud del evento crítico.
- Sobre activación o conductas erráticas.
- Impulsividad.
- Paralización o inhibición de la conducta.
- Conductas de evitación.
- Aumento de consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.
- Conductas de aislamiento. Reducción de la vida social.

TIPOS DE PÉRDIDAS

Pérdidas materiales:

Se refieren a la privación de bienes o posesiones físicas.

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

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

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



TALLER DE PAPS EL ABCDE

¿Dónde y Cómo se Aplican los PAP?

Ejercicio de comprensión.

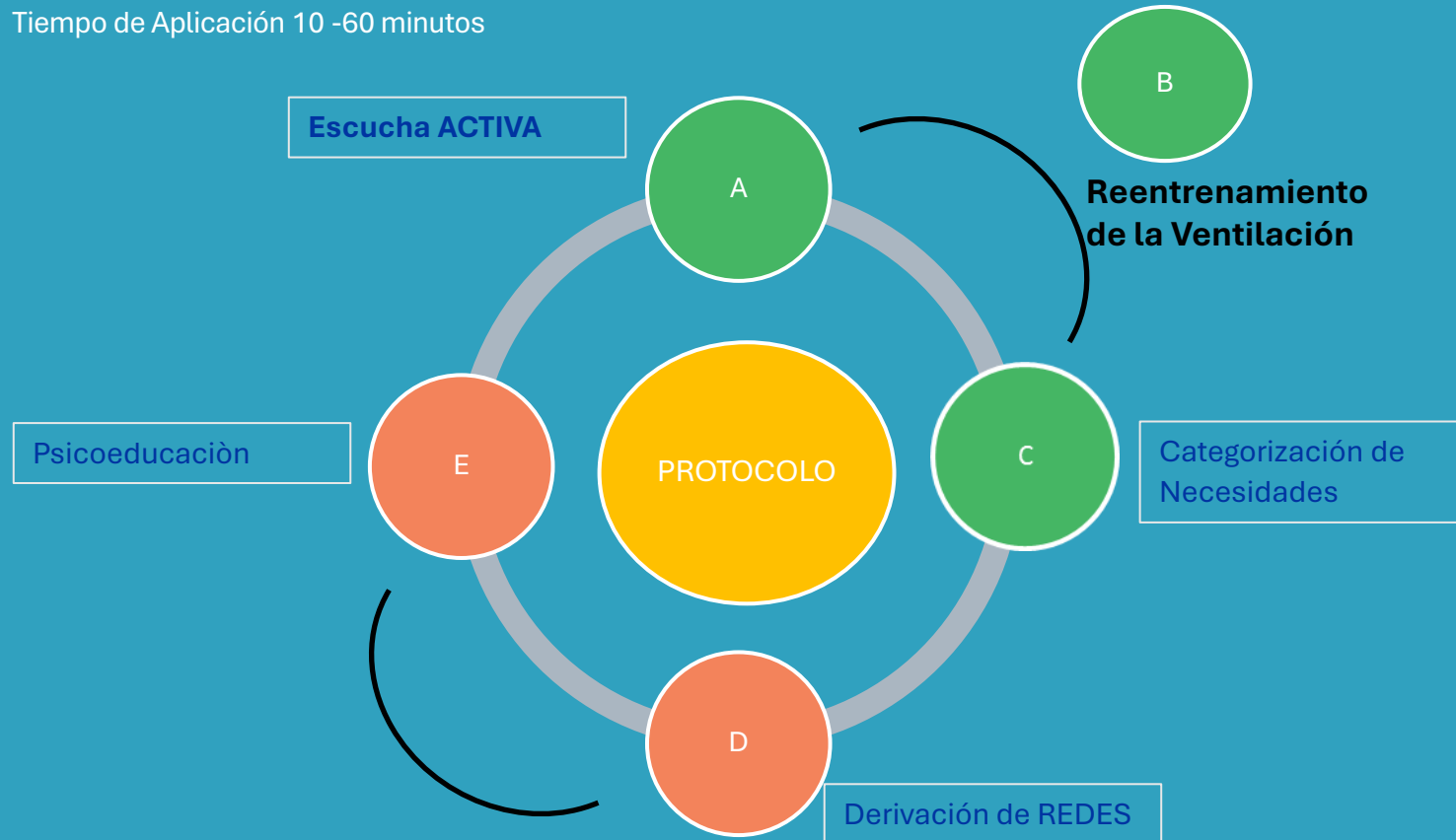
Imaginemos el caso de Ana, se encontraba en la empresa y presencié un accidente traumático en su lugar de trabajo, (caída en alturas de un montacarguista) Después del incidente, Ana se mostró angustiada, asustada y comenzó a experimentar síntomas de estrés postraumático, como pesadillas y ansiedad, se acercó a contar lo que le sucedió

¿Qué vas hacer?

¿Cómo brindar Primeros Auxilios Psicológicos?

Protocolo ABCDE

Tiempo de Aplicación 10 -60 minutos



Un diagrama de flujo que muestra los diferentes pasos.

Paso A : Escucha



Estar atento a las expresiones y vocabulario que utilizan las personas al momento de entrar en crisis.



Identificar de qué forma la persona en crisis se comunica. Cómo entra en empatía o “sintonización”.



Invitar a la persona a hablar sobre lo sucedido (los hechos) y a escucharse, para dar cuenta de sus reacciones (sentimientos y actitudes)



¿Qué hacer?

1. Preséntate:
 - Nombre.
 - Cargo.
 - Describe qué haces.
2. Pide permiso para hablar con la persona.
3. Explica que estás ahí para ofrecer ayuda.
4. Invita a las personas a sentarse.



¿Qué no hacer?

- Invadir el espacio vital de la víctima.
- Hablar bruscamente.
- Mostrarte ansioso.

Paso B- Reentrenamiento de la Ventilación

Se basa en cuando botamos el aire enviamos señales al cerebro nos hacen sentir mas tranquilos



No es obligatorio , pero si lo hace 5-10 minutos

Paso C- Categorización de Necesidades

1. Atender a las necesidades básicas de las personas: comida, bebida, ayuda médica y material
2. Condición familiar
3. Medicinas
4. Ofrecer información sincera y veraz sobre la situación traumática.



Paso D- Derivación de Redes de Apoyo

1. Priorización e Identificación de Necesidades
2. Gestión de Necesidades Inmediatas (contactos) – Líder
3. Seguridad – Activación Grupos de Apoyo
4. Servicios de Emergencia



Paso E- Psicoeducación

Orientación Técnica sobre los siguientes elementos:

- Qué se puede esperar los próximos días
- Estrategias de afrontamiento Positivas
- Criterios de Alarma
- Desmentida de Mitos
- Informar reacciones emocionales, físicas, comportamentales que experimenta después del evento
- Normalizar. Impulsar a la persona a expresar lo que siente y demostrar que son normales sus reacciones.



Conclusión

Los Primeros Auxilios Psicológicos son una herramienta valiosa que todos podemos aprender a utilizar.

Al brindar apoyo emocional en momentos de crisis, podemos marcar una gran diferencia en la vida de las personas y fomentar comunidades más resilientes.
¡Gracias!"



EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

BIBLIOGRAFÍA

- <https://medicina.uc.cl/publicacion/manual-abcde-la-aplicacion-primeros-auxilios-psicologicos>
- Manual de Primeros Auxilios Psicológicos. Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Medialuna Roja
- <http://www.cruzrojacolombiana.org/centro-de-informacion/gu%C3%ADa-de-primerosauxilios-psicol%C3%B3gicos>
- <https://m.youtube.com/watch?v=hzycaZhaUdw>
- Amnie, A. G. (2018). Temas emergentes en el afrontamiento del estrés vitalicio e implicación para la educación en el manejo del estrés. SAGE Medicina Abierta, 6.
<https://doi.org/10.1177%2F2050312118782545>



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



02





Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

03





Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	0	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS 5050P	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono

¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

