

EL FUTURO ES HUMANO

POSITIVA *Sin fronteras*

prevención que une, conecta y protege



04



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 (PAP) - POSITIVA SIN FRONTERAS



ANA LUISA PASTAS

 ferchis10@gmail.com

 3162203123

PSICOLOGA
ESP. EN SALUD OCUPACIONAL
MG. EN GESTION DIRECTIVA DE INSTITUCIONES DE SALUD



"Un simple "¿Estás bien?" puede significar mucho para alguien que está luchando en silencio."

ANONIMO

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

CONTENIDO

01 >>> Introducción y fundamentos
Primeros auxilios psicológicos

05 >>> Manejo de Crisis

02 >>> Desarrollo habilidades y
Herramientas de primeros
Auxilios psicológicos

06 >>> Habilidades De
Comunicación
Y Protocolos De Atención..

03 >>> practicas de autocuidado y
prevención del agotamiento
para los brigadistas
emocionales

04 >>> Gestión emocional



OBJETIVOS

01

Capacitar a los Brigadistas Emocionales en habilidades y conocimientos fundamentales sobre los Primeros Auxilios Psicológicos, manejo del estrés y técnicas de intervención en crisis emocionales

02

Fomentar una cultura organizacional que valore la salud mental y emocional mediante políticas inclusivas, comunicación efectiva y apoyo continuo, promoviendo un entorno laboral positivo y resiliente.

03

Promover el bienestar emocional de los colaboradores, como talleres de Primeros Auxilios Psicológicos, contención emocional, manejo de crisis y campañas de concientización sobre la salud mental.



BRIGADISTAS EMOCIONALES

Una Nueva Forma de Generar Capacidades Empresariales
en Salud Psicosocial

¿QUÉ ES IMPORTANTE ENTRENAR?



Quién es un Brigadista

Las Brigadas y los Brigadistas

¿Qué Formación se requiere hacer a los Brigadistas Emocionales?

¿Qué personas pueden ser brigadistas emocionales?

QUIÉN ES UN BRIGADISTA

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



POR QUÉ PENSAR EN ESTOS EQUIPOS?

Las Brigadas

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

Los Brigadistas

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

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



¿En qué formarlos?



PROGRAMA DE BRIGADISTAS EMOCIONALES
24 Horas

**Introducción y Fundamentos en Primeros Auxilios
Psicológicos**

1. Conceptualización, definición y generalidades
2. Emergencia, evento traumático y pérdidas
3. Importancia y beneficios de brindar PAP.

Técnicas de contención y herramientas de los PAP

1. Fases de los PAP
2. Estrategias de comunicación asertiva en PAP
3. Signos y síntomas de alarma
4. Estrategias y herramientas de afrontamiento
5. Manejo de Crisis
4. Resiliencia Individual y redes de apoyo

**Prácticas de autocuidado y prevención del agotamiento del brigadista,
signos de alerta**

1. Necesidades psicológicas de los brigadistas emocionales
2. Signos de alerta de agotamiento en los brigadistas
3. Grupos de apoyo y acompañamiento (debriefing) post intervención

Nota: Códigos Plan de Trabajo Formación Brigadistas
emocionales **Presencial** código: P7PA 44
Formación Brigadistas Emocionales **Virtual** Código P7PA 45

LOS PRIMEROS AUXILIOS PASICOLÓGICOS



Primeros Auxilios Psicológicos



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

PRINCIPIOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

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



CARACTERÍSTICAS PAP

Inmediatez: Se aplican inmediatamente después de un evento traumático.

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



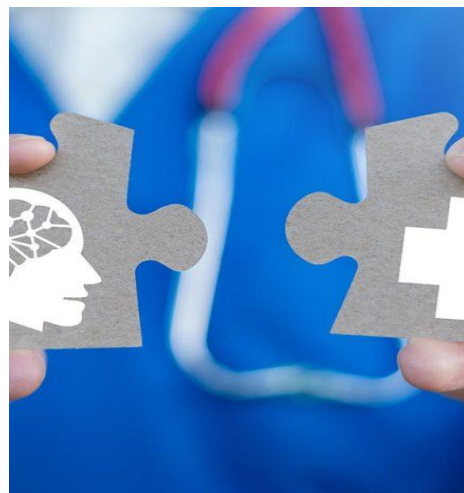
Brevedad: Son intervenciones de corta duración.

Apoyo emocional: Proporcionan consuelo y alivio.

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

BENEFICIOS DE BRINDAR PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

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



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

Qué Logran los Primeros Auxilios Psicológicos



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

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

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

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

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

¿QUÉ HACER EN UN PRIMER AUXILIO PSICOLÓGICO?

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

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

Escucha activa: Escuchar atentamente a la persona sin juzgarla.

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

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

MANEJO DE CRISIS EMOCIONAL



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

¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA?

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

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

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

Violencia: Actos de terrorismo, disturbios civiles, tiroteos.

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

Características de un Evento Traumático



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

SITUACIONES QUE PUEDEN DESENCADENAR UN EVENTO TRAUMÁTICO

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

Algunos ejemplos de eventos potencialmente traumáticos incluyen:

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

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

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

Proceso de Duelo



Negación



Enojo



Negociación



Depresión

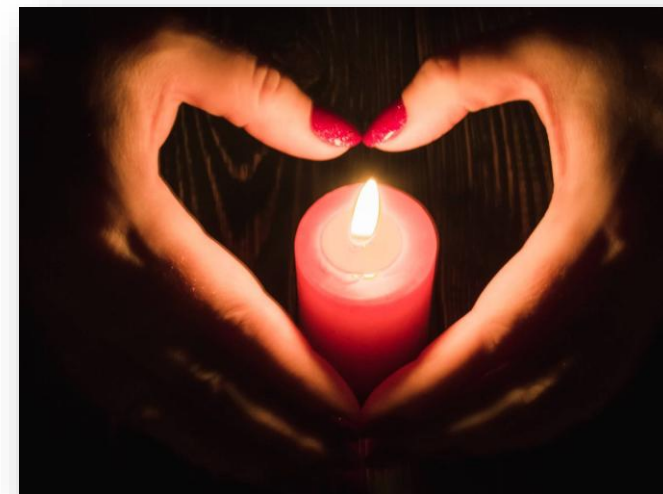


Aceptación



La Pérdida: Un Viaje Emocional

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



¿Qué es la pérdida?

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

TIPOS DE PÉRDIDAS

Pérdidas materiales:

Se refieren a la privación de bienes o posesiones físicas.

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

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

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



ALGUNAS PRÁCTICAS O TÉCNICAS ENTRENABLES PARA MANEJAR SITUACIONES EMOCIONALES

- Mindfulness
- Meditación
- Respiración
- Yoga



¿QUÉNES PUEDEN SER BRIGADISTAS EMOCIONALES?



Todos nosotros con la adecuada
formación y entrenamiento

¿EXISTE UN PERFIL ESPECIAL PARA EL BRIGADISTA?

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

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

RECOMENDACIONES PARA LOS BRIGADISTAS EMOCIONALES

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



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

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

MANEJO SEGURO DE LA INFORMACIÓN



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

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

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

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

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

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

LA IMPORTANCIA DE LA ÉTICA Y LA CONFIDENCIALIDAD

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

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

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

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

PREPARACIÓN PREVIA A LA INTERVENCIÓN

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

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

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

Durante la intervención

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

VOLUNTAD DE RECIBIR AYUDA

Consentimiento: Asegurarse de que la persona esté dispuesta a recibir ayuda.

La intervención debe ser voluntaria y no forzada.



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

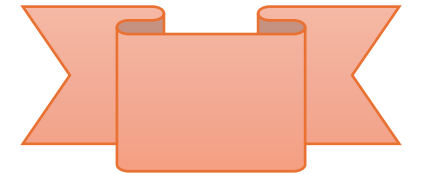


INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS





DESARROLLO HABILIDADES Y HERRAMIENTAS DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS





PRACTICAS DE AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DEL AGOTAMIENTO PARA LOS BRIGADISTAS EMOCIONALES



CRISIS EMOCIONAL





MANEJO DE CRISIS





Habilidades De Comunicación Y Protocolos De Atención



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



Conoce cómo

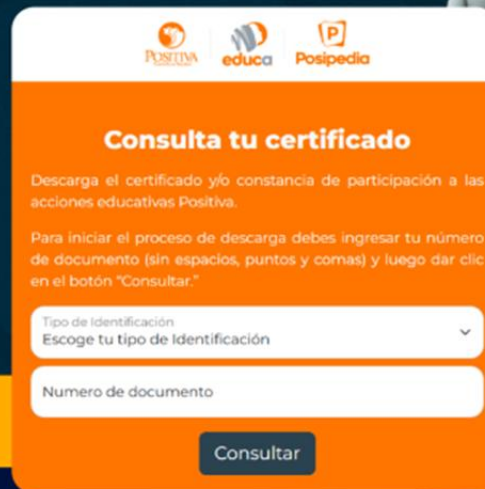
descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

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."

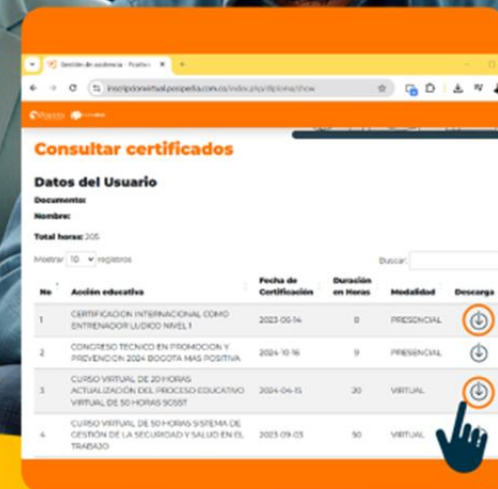
Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

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

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:
Número:
Total horas: 205

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÍDERO 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 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!

