



CURSO - PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



ALEJANDRA VELÁSQUEZ DELGADO

 alejandra.velasquezd@udea.edu.co

 301 463 67 15

TECNÓLOGA EN ATENCIÓN PREHOSPITALARIA (TAPH) Y
PSICOLOGA ESPECIALISTA EN GERENCIA DE LA SST, CON MÁS
DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA DOCENCIA UNIVERSITARIA
Y EN LA PRÁCTICA DE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA Y
ORGANIZACIONAL.



Objetivo:

- Comprender el concepto, propósitos y principios de los primeros auxilios psicológicos.
- Conocer que es una URGENCIA subjetiva (mental), y diferenciarla de una URGENCIA médica.

ACTIVIDADES

Hora	Temas
	Palabras de bienvenida
8:00am - 8:20 am	Presentación expositor y participantes
8:20am - 08:50am	Crisis: signos de la crisis
08:50am – 9:30am	Urgencia subjetiva, diferencias con las urgencias médicas.
9:30am - 10:00am	Refrigerio
	Protocolo PAP
10:30am - 11:30 am	a. escucha, b ventilación c. categorizar, d. derivación, e. psicoeducación
11:30am - 11:45am	Redes de apoyo
11:45am – 12:00pm	Evaluación general y cierre

ACUERDOS DE TRABAJO



-Respeto al
pensamiento del otro.



-Escuchar lo que el
otro tiene que decir



-Participar activamente
en las actividades.



-Si es necesario el uso de
los celulares, retirarse un
momento de la actividad
y luego retornar.



**¿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).

Que es una crisis?

CRISIS PSICOLÓGICA	La crisis es un estado de desestabilización psicológica ya sea a nivel emocional, sensorial, cognitivo que genera un cambio fuerte.
PRIMERA Crisis natural:	Que acompaña a todas las personas en su proceso de crecimiento y esta en cada etapa del ciclo vital.
SEGUNDA Crisis circunstanciales	Generadas por accidentes, emergencias, conflictos, catástrofes. Situaciones externas al individuo generan malestar. Ruptura amorosa, sobrecarga laboral, fallecimiento.

SALUD

Estrada, L. (2014).

Fases de una crisis psicológica?

1. Fase de shock.
2. Negación.
3. Pensamientos intrusivos y sentimientos de dolor.
4. Pensamiento mas realista / comprensión de la situación.
5. Reconocimiento de la situación y búsqueda de soluciones.

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

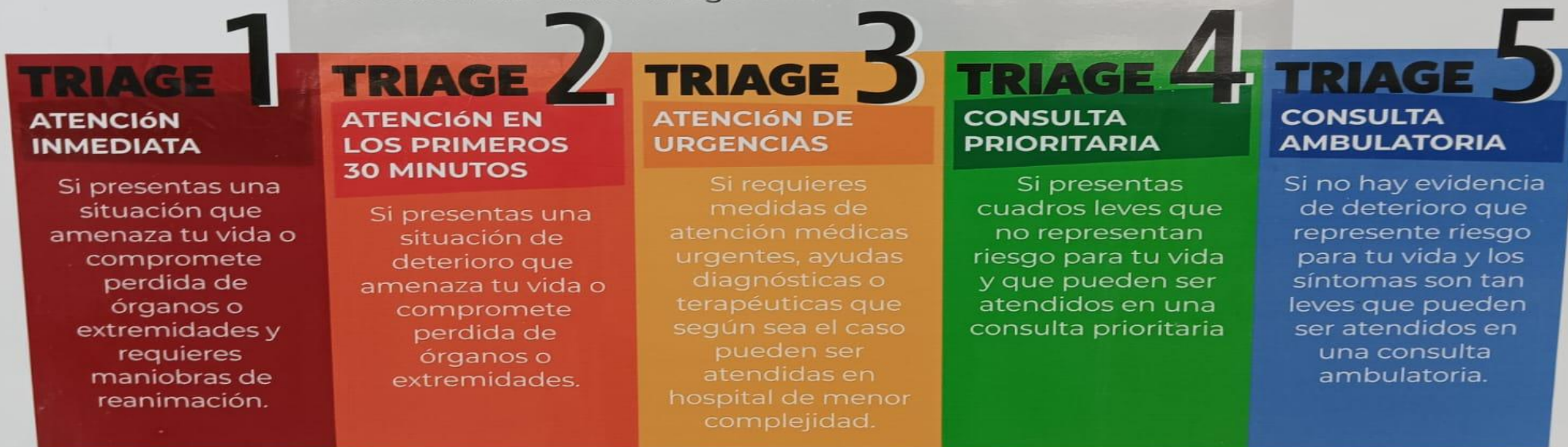
La atención urgente surge cuando se hace necesaria la asistencia inmediata, ya sea:

- * 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:



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

Agradecemos su comprensión.

¿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 postraumático, ansiedad o depresión.

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.**



Cuando se aplican los PAP?

Según Caplan (1964) cuando a partir de una situación de crisis hay un colapso de las capacidades de solución de problemas y en el afrontamiento de forma adecuada de las personas.

Se aplica en las primeras **72 horas** después del evento.

Capla, G. (1964).



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



Empatía y Compasión

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



Seguridad y Tranquilidad

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



Apoyo y Contención

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



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



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.

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

E Psicoeducación

Consiste en instruir al afectado acerca de las reacciones emocionales y físicas normales que suelen presentarse en una crisis, así como, señales de alarma y que hacer si aparecen:

- Ideación suicida.
- Conducta agresiva.
- Catatonia (alteración en el control de movimientos voluntarios).
- Psicosis.

a) Establezca contacto con la persona, introduciéndose y ofreciendo asistirle. Debe haber empatía entre ambos



b) Si es posible, retire a la persona de la situación de tensión.



c) Evite que la persona se exponga a visiones, sonidos y olores.



d) Proteja a la persona de los curiosos y de los medios de comunicación.



e) Provea a la persona de comida y bebida adecuada.



f) Si en algún momento debe de dejar a la persona afectada, haga que alguien más se quede con ella.



g) Pregúntele con cautela que pasó y como se siente. Permítale hablar sobre sus experiencias, preocupaciones, sentimientos. Dejar el desarrollo natural de la catarsis.



h) Explore con el afectado qué significa la crisis para él y por qué cree que pasó. Evalúe sus sentimientos y necesidades.



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		

LÍNEAS DE APOYO

CÓDIGO DORADO
604 444 44 48

Medellín
MeCuida
SALUD

CÓDIGO DORADO

Estrategia de la Alcaldía de Medellín
para atender las emergencias
en salud mental.

Se activa en tres casos:

1. Conducta suicida.
2. Intoxicación y síndrome de abstinencia por consumo de sustancias psicoactivas.
3. Trastornos mentales con episodios de psicosis y/o agitación.

Si necesitas activar el Código Dorado solo debes llamar:

Línea amiga
salud@ble (604) 444 44 48
Secretaría de Salud

WhatsApp 300 723 11 23

¡Estamos para ti todos
los días, 24 horas!



Alcaldía de Medellín

Medellín
MeCuida
SALUD



Alcaldía de Medellín

Ejercicios Prácticos

Role Playing



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

Número 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	CERTIFICACION INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LUDICO NIVEL 1	2023-06-14	8	PRESENCIAL	
2	CONCURSO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN EN PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS SCOP	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-03	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!

