

Primeros Auxilios en Crisis Emocional

Maria Claudia Pereira Acosta
Marlly Parra
Contratistas - SSPD

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

PRIMER CAPITULO (1 sesión - 2 horas)

- Objetivos
- Actividad Rompe hielo
- Conceptos básicos:
- Hablemos de salud mental
- Que son primeros auxilios psicológicos
- Manejo de las personas y sus procesos
- El que hacer y no hacer en los primeros auxilios psicológicos
- Evaluación : Actividad a través de los saberes (crucigrama - sopa de letras – dramatizado)



SEGUNDO CAPITULO (1 sesión - 2 horas)

- Factores en el sufrimiento psicológico
- Principios para brindar Primeros auxilios psicológicos
- Ruta de atención psicosocial
- Como trabajar con las personas en un momento de crisis
- Por que nos enfermamos
- Manejo de las emociones
- Fases y actitudes de una intervención ante los primeros auxilios psicológicos
- Evaluación: Actividad Central



TERCER CAPITULO (2 sesión - 4 horas)

- Actividad rompe hielo
- Conceptos a trabajar: Autoestima- inteligencia emocional- asertividad resiliencia
- Aplicación de los conceptos en terreno
- Talleres para desarrollar en territorio
- Experiencias de vida
- Evaluación



OBJETIVO

01 Trabajar en el impacto negativo de las personas al momento de una crisis a través de facilitar u orientar la asistencia a mediano o largo plazo si fuera necesario.

02 Evaluar a las personas “**como un todo**” desde los cambios en los estilos de vida y los altos niveles de ansiedad.



OBJETIVO

03 Aliviar el sufrimiento emocional de las personas dada como una determinada situación estresante para el mismo.

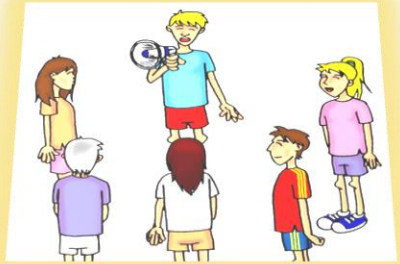
04 Ayudar a reestablecer el estado emocional de las personas ante una crisis.



DESARROLLO DE LOS CAPITULOS

- 1. SALUDO Y PRESENTACION DE LOS PROFESIONALES Y EL GRUPO ASISTENTE DE LA COMUNIDAD
- 2. PRESENTACION DEL OBJETIVO DEL ENCUENTRO SEGÚN CAPITULO PARA BORDAR.
- 3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO (buscar que los asistentes sean receptivos al tema)
- 4. COMO DE DESARROLLARA CADA UNO DE LOS TEMAS E INTENSIDAD
- 5. ACTIVIDADES CENTRALES QUE CONLLEVEN A EVALUAR LOS CAPITULOS ABORDADOS
- 5. CERTIFICACIONES.

CAPITULO 1
¿QUE SON PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS?



CONCEPTOS BASICOS

1. **Realizar contacto psicológico:** empatía o "sintonización" con los sentimientos y necesidades de la persona: escuchar, corroborar si se está entendiendo bien lo escuchado

2. **Analizar las dimensiones del problema**: se enfoca en tres áreas: presente, pasado y futuro inmediato. Preguntas como: ¿Cómo te sientes? ¿qué puedes hacer? Pasado inmediato: ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo? Futuro inmediato: enfocado a cuales son los eventuales riesgos para la persona y prepararse para las soluciones inmediatas

3. **Sondear posibles soluciones**: identificación de un rango de soluciones alternativas. Acompañar a la persona en crisis a generar alternativas, tipo de tratamiento y procedimiento a seguir

4. **Iniciar pasos concretos**: ayudar a la persona a ejecutar una acción en concreto. Tomar una actitud facilitadora o directiva, según las circunstancias

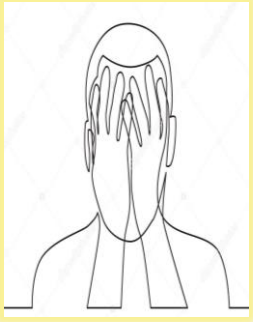
5. **Verificar el progreso**: extraer información y establecer un procedimiento que permite el seguimiento para verificar el progreso de ayuda. Completar el circuito de retroalimentación o determinar si se lograron o no las metas de los primeros auxilios psicológicos

Hablemos de salud mental



Que es salud mental

Es el equilibrio entre una persona, su entorno social y cultural; donde se alcanzan altos niveles de bienestar y calidad de vida



Síntomas y alertas

Sufrimiento
Conductas mal adaptativas
Perdida de control



Importancia de la salud mental

Aumentan el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares o diabetes, cáncer o problemas respiratorios



Promoción de la salud

Individual
comunitario

¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS? (PAP)

Intervención psicológica en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo y rescate a la persona para reestablecer su estabilidad emocional y facilitarle las condiciones de un continuo equilibrio personal



Manejo personas y su proceso

1. Trabajar con las personas desde el proceso emocional: sus miedos, angustias, preocupaciones, enfado, tristeza, culpa, vergüenza, injusticias, impotencia, incertidumbres y desesperanza.

2. Incluir a la persona con la familia en cada una de las etapas,, contribuyendo en el mejoramiento de la calidad de vida de la persona y su grupo familiar mitigando el dolor, síntomas, a través de apoyo psicológico/ espiritual.

3. Ayudar a **RECONOCER y REACCIONAR**; es decir concientizar a la persona que debe hacer, no negar, y sobre todo buscar y aceptar la ayuda que se le ofrece a través de los diferentes profesionales que están como grupo de apoyo dentro del proceso.

Puro Corazón por Cali

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

El que hacer en los primeros Auxilios



1. Primer contacto con la persona o su grupo familiar

2. Permite identificar, entender, apoyar y responder a las señales que manifiesta las personas en su momento de crisis.



3. Brindar seguridad, atender la necesidad básica a través de la calma para evitar peligros posteriores.



Diez reglas de lo que no se debe hacer

1. No ponerse de ejemplo
2. No aconsejar
3. No enfatizar excesivamente los aspectos positivos. Frases como “podría haber sido peor” pueden ser contraproducentes
4. No minimizar el hecho: la frase “No pasa nada” suele ser negativa.
5. No bromear, la ironia puede ser ofensiva o contraproducente
6. No dramatizar; si la persona llora, el profesional o auxiliador no tiene por qué hacerlo
7. No engañar al paciente, ni fingir
8. No favorecer la actitud de culparse
9. No actuar defensivamente
10. No favorecer dependencias directas del afectado con el auxiliador o profesional



Que se quiere hacer desde lo psicosocial

Trabajar desde la ruta de atención (**Resol.3280 de 2018**) enfocada a lo individual y colectivo.

Evitar que la comunidad caiga en episodios de crisis a través de tips.

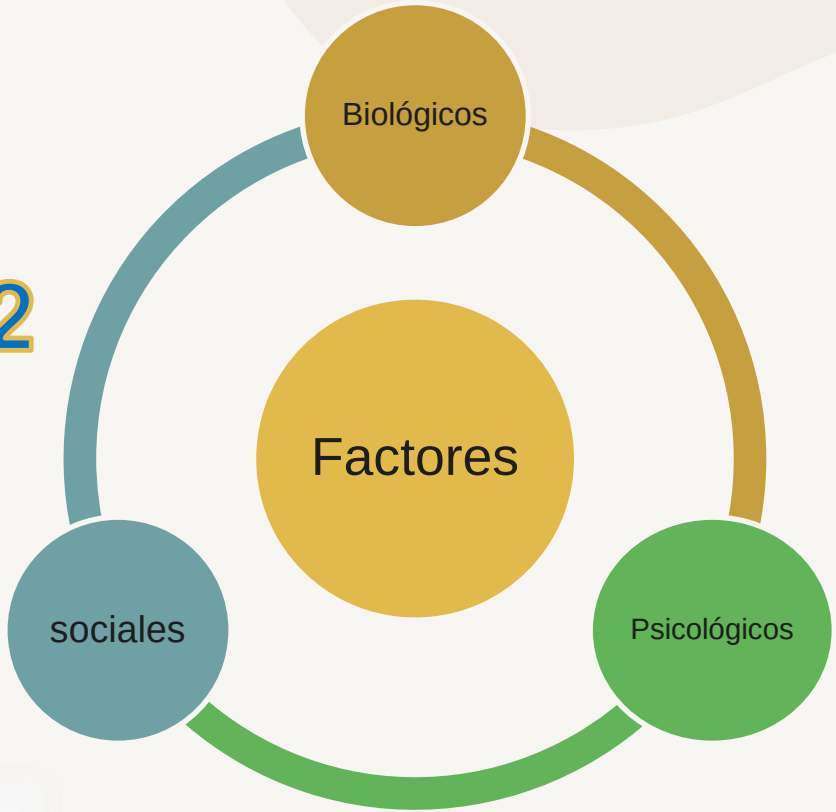
Brindar herramientas a la comunidad para el manejo de situaciones (vida y muerte).

Centrar a las personas en el aquí y el ahora donde sede cuenta que necesita de otros para reconocer su valor a partir del apoyo o soporte social.

Puro Corazón por Cali

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

CAPITULO 2





Puro Corazón por Cali

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

FACTORES EN EL SUFRIMIENTO PSICOLOGICO

- Cognitivo y psicológico
- Enfrentarse a la crisis
- Madurez y capacidad emocional
- Crisis (Divorcio, perdidas otras enfermedades)
- Apoyo grupo familiar y otros

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Puro Corazón por Cali

Principios para brindar PAPS

1. Actitud
2. Escucha VS Observación
3. Comunicación



Puro Corazón por Cali

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Rutas de PAPS (Primeros auxilios psicológicos)

- Reconocer los factores de riesgo: depresión, ansiedad, enfado, culpa, injusticia(negación) psicosis, uso de sustancias, auto – agresión, desordenes alimenticios entre otros.

- Concientizarse que no todas las personas reacciona de igual manera (exteriorizan – aislamiento).



Puro Corazón por Cali

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Rutas de PAPS





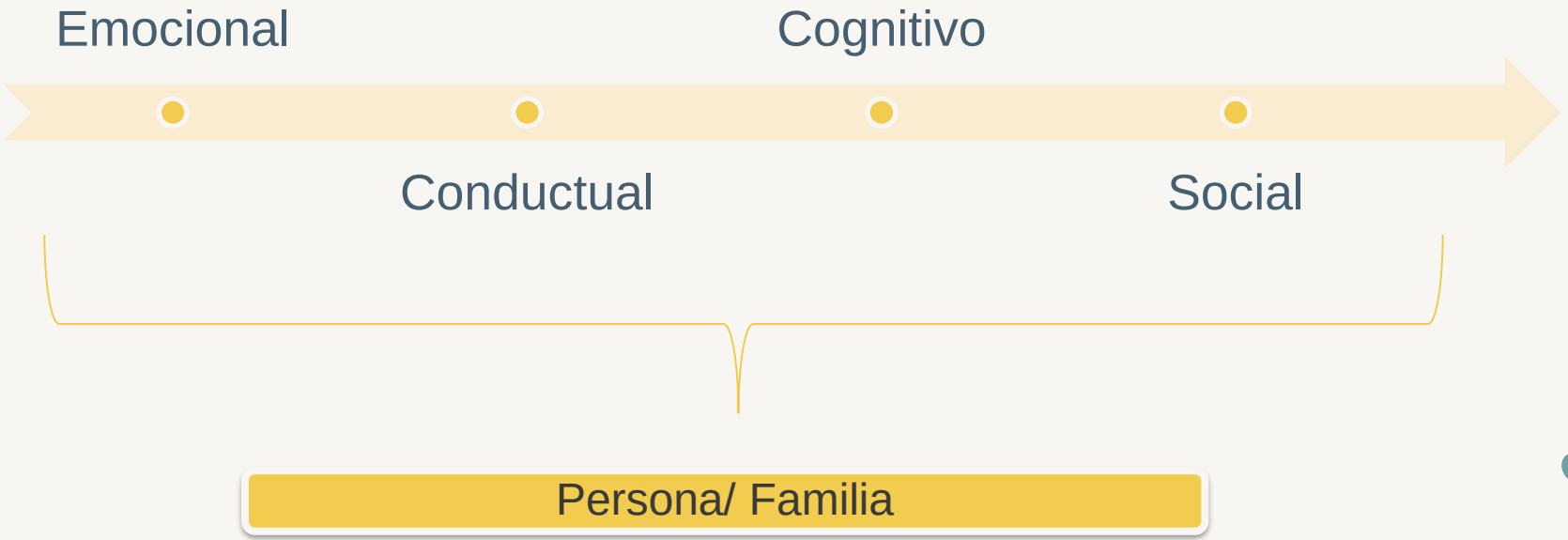
1. Promocionar la recuperación de una buena salud (apoyo de otros profesionales) incluido el grupo familiar.)

2. Crear un ambiente confortable y amigable donde genere calma y seguridad en el paciente; utilizar un lenguaje no técnico.

3. Preservar la vida de la persona. (actos o ideas suicidas).

4. Proporcionar reducción en la angustia del problema que esta generando la persona en el momento

Apoyo Psicológico



Manejo de las personas a través de una crisis

Síntomas y conductas inadecuadas

- Estrés
- Pensamientos negativos
- Estados de animo y emociones negativas

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Puro Corazón por Cali

PORQUE NOS ENFERMAMOS

- POR AFERRARNOS A LO QUE NO NOS HACE BIEN
  - POR OCULTAR LO QUE SENTIMOS
  - POR NO PODER PERDONAR
- POR NO ENTENDER
  - POR CARGARNOS DE CULPAS
  - POR VIVIR EN EL PASADO
- POR QUEJARNOS SIN TOMAR ACCIONES
  - POR DEDICARNOS A LO QUE NO NOS GUSTA
  - POR NUNCA SABER DECIR NO Y ESTAR PARA TODOS MENOS PARA UNO



Procesos emocionales





FASES DE LA ATENCION PSICOLOGICA

Antes del comienzo del proceso de final de la vida (Ello implica una preparación emocional, el manejo de los temores, dialogar y hacer explícitos los deseos y preferencias de la persona, y facilitar su participación activa en las decisiones y planificar todos los aspectos relevantes.

Tras el comienzo de la fase de limitación de la vida (manejo de la comunicación con el equipo médico, familiares y paciente;

la toma de decisiones y la solución de problemas

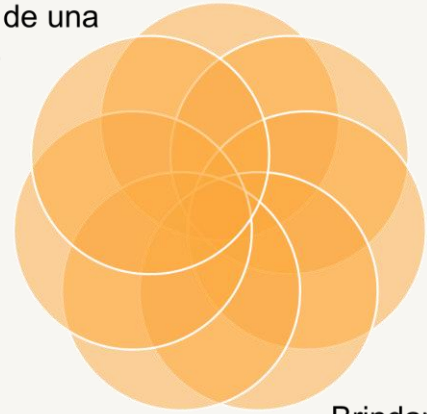
Durante el proceso de morir(se hace más prioritario atender a los síntomas físicos el manejo de las emociones, tales como incertidumbre, temor,

ansiedad y tristeza, y el trabajo de la aceptación; la información y comunicación con el personal sanitario; la comunicación familiar; la toma de decisiones

Después del fallecimiento: el duelo(Se requieren psi coeducación y asesoramiento psicológico para que los familiares perciban la normalidad de los sentimientos y síntomas que siguen tras la pérdida, se apoyen y se comuniquen adecuadamente, así como para la aceptación; Es muy importante recuperarse del estrés y reanudar progresivamente las actividades y las conductas

y estilos de vida saludables.

ACTITUDES DE LA PERSONA O PROFESIONAL FRENTE A LA INTERVENCION PSICOSOCIAL



Prejuicios personales.

Respetar la continuidad o suspensión del tratamiento si así lo pide el paciente, solo se debe actuar de una forma neutra.

Pesimismo vs Optimismo.

No escatimar esfuerzos en el manejo del dolor.

Plantear la posibilidad real de un tratamiento terapéutico.

Nunca destruir esperanzas, pero tampoco construir ilusiones falsas.

Brindar confianza al paciente donde sienta que no será abandonado.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Puro Corazón por Cali

DESARROLLO CAPITULO 3

1. QUE ENTENDEMOS POR AUTOESTIMA.
2. COMO FORTALECER NUESTRA AUTOESTIMA

3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO (LISTADO DE NUESTRAS FORTALEZAS)
4. QUE ES NECESARIO PARA TENER UNA BUENA AUTOESTIMA

5. FACTORES QUE COMPRENDEN LA AUTOESTIMA.
6. ACTIVIDAD CENTRAL (ARBOL DE MI AUTOESTIMA).



1. AUTOESTIMA

OBJETIVO: Fortalecer la autoestima de todos los miembros de la familia y la persona a nivel individual.

Visión que tenemos de nosotros mismos, esta influye en nuestro comportamiento.

Tiene una relacion directa con nuestra felicidad, la salud física y mental

Es el resultado de conocerme y aceptarme tal y como soy; reconocer virtudes e imperfecciones

DESARROLLO INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.Que entendemos por inteligencia emocional

- 2. Como controlar nuestras emociones .

3. Actividad rompe hielo (todo un artista)

- 4. Tips o herramientas de como manejar las emociones

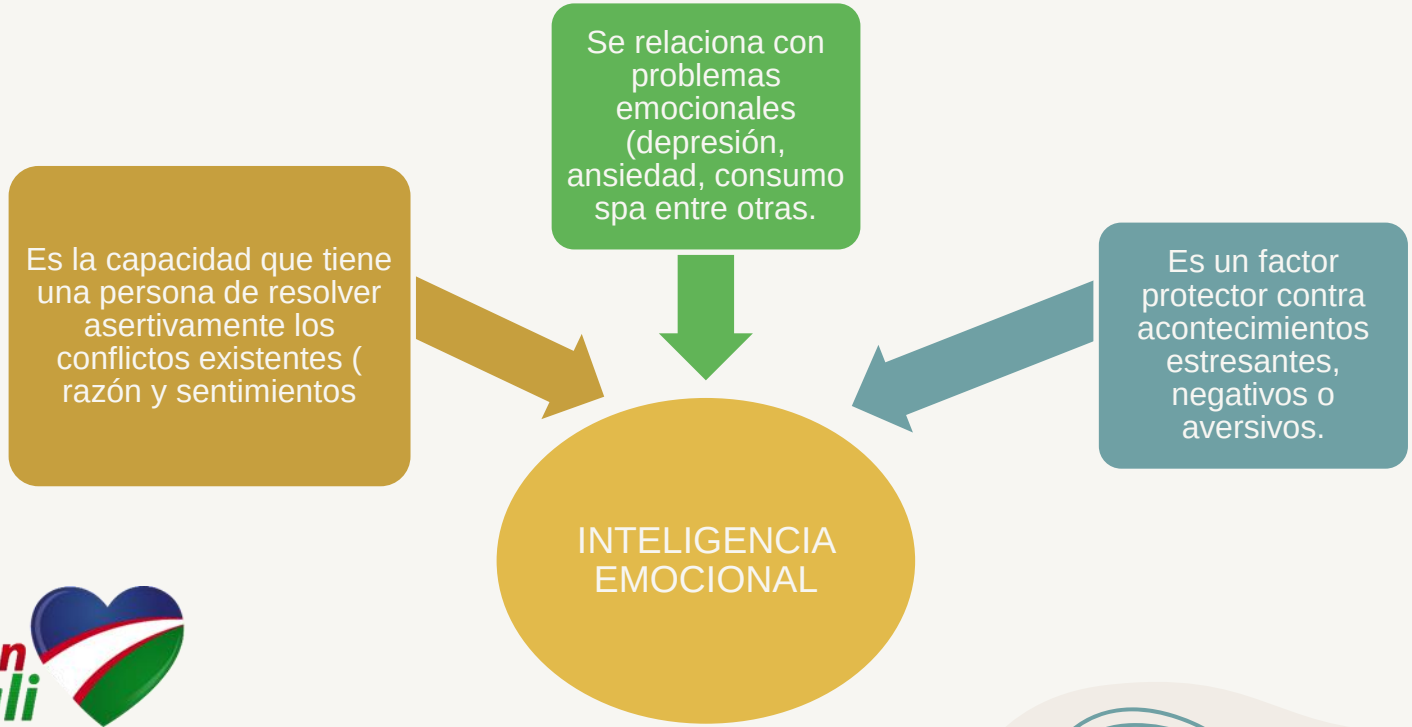
5. Actividad central (semáforo de emociones y conductas)

- 6. conclusiones



2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

OBJETIVO: Aceptar que no todos interpretamos la realidad de la misma forma.



DESARROLLO ASERTIVIDAD

1. Que entendemos por asertividad



2. Actividad rompe hielo (juego de mímicas)

Actividad central (como hacer frases asertivas)

3. Tips para mejorar la asertividad

* Analiza tu estilo-
* Habla en primera persona
* Aprende a decir NO.
* Utiliza el lenguaje corporal
* Controla tus emociones.
*conviértete en tu propio defensor.

conclusiones

3. ADOPTA UNA ACTITUD ASERTIVA

OBJETIVO: Contribuir a mejorar y entrenar la asertividad en el entorno individual y familiar.

Nos permite tener habilidad para conseguir que las relaciones sociales sean mas satisfactorias

Facilita la comunicación con los otros la resolución de problemas interpersonales, la autonomía, y fortalece la autoestima

- Entre mas alto los niveles de asertividad, se tiene baja predisposición a sufrir problemas de salud mental.

Puro Corazón por Cali

DESARROLLO RESILIENCIA

QUE ENTENDEMOS POR RESILIENCIA

Como podemos contribuir a ser resilientes

Actividad rompe hielo (armando un rompecabezas)

Pasos para mejorar la capacidad de resiliencia

Actividad central (vivamos experiencias).

conclusiones



4. RESILIENCIA

OBJETIVO: Contribuir a la aplicación del concepto de resiliencia en la familia y las personas



Capacidad que tienen las personas para recuperarse o adaptarse positivamente a situaciones traumáticas o experiencias severas.

Factores que contribuyen a una buena resiliencia es las relaciones de cariño, amor, confianza, destrezas de comunicación.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Experiencia procesos educativos - comunitario

Puro Corazón por Cali

- Se realizaran capacitaciones en proceso de educación a la comunidad a impactar o inscrita a el curso.
- Se proporcionara apoyo en la salud mental, a toda la comunidad inscrita partiendo de las necesidades emocionales que ellos mismo planteaban en temáticas como: aprendiendo a vivir, primeros auxilios psicológicos, autoestima, inteligencia emocional, asertividad y resiliencia.
- Se lograr impactar en las diferentes comunas de Cali y grupos del sector comunitario en diferentes temáticas: a través de (talleres, historietas y juegos)que lograran impactar y centrar su atención.
- Brindar apoyo a escuelas o grupos de madres comunitarias del ICBF, enfocados en los padres de familia a través de la P Y P en temas como: cuidados sensibles, Manejo de emociones y el estrés a través de los primeros auxilios psicológicos.
- Realizar articulación con el grupo de salud mental para brindar apoyo desde los primeros auxilios psicológicos a diferentes zonas (oriente, centro , norte y ladera) en la población que están en sus bases.

MATERIALES



VIDEO BEAN

- DIAPOSITIVAS – charla magistral
- VIDEOS- rompecabezas

MANUALIDADES

- hojas – cartulinas- papel craft
- lápices- colores- marcadores - tijeras

ESPACIO

- SALONES
- CASETAS COMUNALES

DINAMICAS ROMPE HIELO Y CENTRALES

- **OBJETIVO**: permitir que las personas suelten las cargas de los problemas y así se puedan concentrar de tal forma que se motiven y se dispongan a la participación del modulo.

DINAMICAS

- ALTERNATIVAS DE EXPRESION.
- UN RICO RECUERDO.
- TEATRO FORO (Catalizador emocional) situaciones que generen estrés (vida familiar, jefe acosador,violencia,duelo,miedos).
- FRAGMENTOS DE LECTURAS.
- QUE TANTO ME CONOCES.
- ACUERDATE DE SOLTAR EL VASO.

DINAMICAS DE EVALUACIONES

Respuestas con opción múltiple y o única

- Cuales serian los conocimientos y habilidades que debe de tener una persona necesarios para brindar los primeros auxilios psicológicos.
  A. Escucha y comunicación.
  B. Prejuicios y empatía con la persona en crisis.
  C. Ser profesional del área de la salud
  D. A y B
  E. Todas las anteriores .

- Se cuentan con técnicas o conocimientos para brindar cuidados psicoemocionales para la persona o la familia.

  A. Si
  B. No
  C. Empíricas
  D. Cualquier persona puede brindar las técnicas.



CUESTIONARIO

- La situación de la enfermedad que amenaza la vida produce un alto impacto emocional; a través de la contención psicoemocional, cómo se puede promueve el máximo bienestar y la disminución del sufrimiento tanto a nivel individual como familiar.

A. Preparar a la persona y a la familia desde la parte emocional.
B. Articular la comunicación con todo el equipo de profesionales.
C. Priorizar los síntomas físicos desde lo emocional.
D. Ante el duelo brindar psi coeducación a las familias para que regresen a su vida normal.
E. Todas las anteriores.

- Que aspectos influyen en los cuidados psicoemocionales.

A. Brindar sensación de confort y bienestar.
B. Actitudes como la empatía compasiva, la intención de acercamiento y de escucha.
C. Ayudar a descifrar y a acompañar el camino hacia la espiritualidad.
D. Todas las anteriores.

CUESTIONARIO

- ❑ Crees que se nace con autoestima o es un proceso a trabajar durante toda la vida

a. Si
b. No
c. Se debe trabajar
d. No existe la posibilidad de trabajar en la autoestima.

- ❑ La inteligencia emocional ayuda a solucionar problemas o permite entender que cada persona ve las cosas de diferente manera.

a. Es un factor protector contra acontecimientos estresantes, negativos o aversivos.
b. Es la capacidad que tiene una persona de resolver asertivamente los conflictos existentes (razón y sentimientos).
c. No se necesita tener inteligencia emocional para socializar con los demás
d. A Y B.

- ❑ Soy asertivo cuando

a. facilito la comunicación con los demás
b. permite tener relacion con los demás y hacer que sean agradables.
c. busco siempre estar quejándome y buscar lo negativo de los otros



EXPERIENCIAS DE VIDA

Gracias por su atención