#NOS MUEVE LA CULTURA

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

#NOS MUEVE LA CULTURA

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

¿QUÉ SON?



- Los **primeros auxilios psicológicos** consisten en la atención inmediata que le da a una persona tras haber sufrido una situación conflictiva que le genera afectación.
- Todas las personas pueden desempeñarse como **“auxiliador”,** para esto no es necesario ser profesional en áreas asistenciales (psicología, medicina, enfermería).

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

#NOS MUEVE LA CULTURA

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

¿QUÉ BUSCA?

- **1.** Brindar apoyo
- **2.** Generar alivio emocional
- **3.** Reducir el riesgo vital



- **4.** Promover el funcionamiento adaptativo y las estrategias de afrontamiento que posibiliten la búsqueda de soluciones o alternativas para enfrentar los problemas que se experimentan

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

#NOS MUEVE LA CULTURA

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

LOS 4 PRINCIPIOS BÁSICOS

- Contacto y seguridad.



- Escucha activa.



- Calma y apoyo.



- Conexión con ayuda profesional.



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

- Antes de generar cualquier atención, es **necesario evaluar la condición personal** frente a la crisis. Es recomendable no realizar ninguna intervención en caso de estar afectado por cualquier situación personal. Esto evitará consecuencias negativas sobre sí mismo y sobre la persona afectada.

- Las atenciones de primera instancia requieren que el auxiliador sea **una persona empática,** que no emita juicios, que comprenda que sea capaz de ponerse en el lugar del afectado y entender la situación.

- **Informarse.** Si la persona ha decidido participar en la intervención, es necesario conocer un panorama amplio de la situación y de los recursos que se pueden implementar para hacerse cargo de la crisis. Esta información ayudará a **reducir la ansiedad** y permitirá, en compañía del afectado, tomar decisiones efectivas.

- Reconocer la disposición que tiene el afectado ante la posibilidad de recibir ayuda; algunas personas se niegan a la atención, en estos casos se debe respetar su decisión, dejándole claro la **intención de ayudarlo** cuándo él lo considere necesario.

- La respuesta ante una crisis es particular, en cada caso el "Auxiliador" debe intentar **comprender** los diversos factores y circunstancias que intervienen en ella.

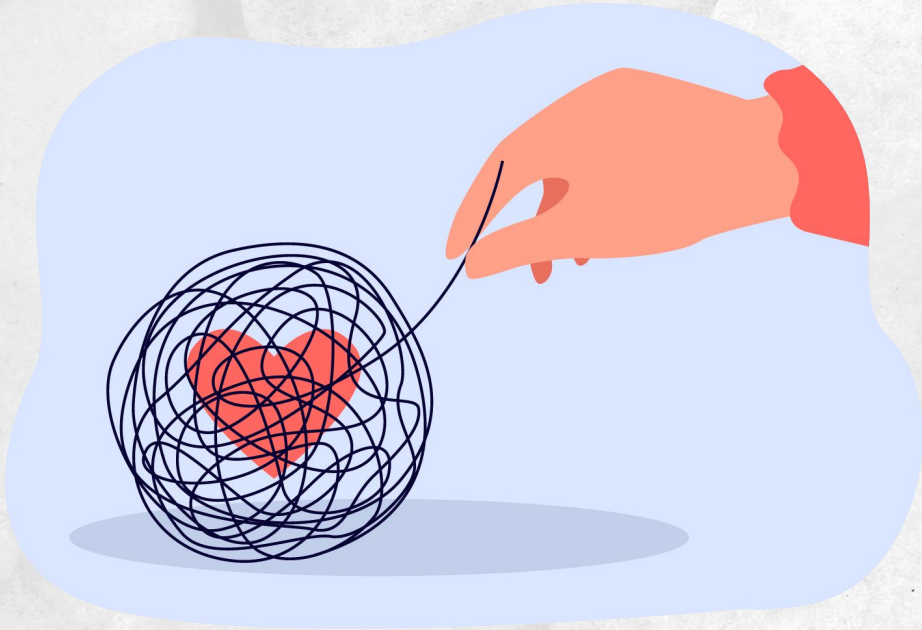
- **No se debe minimizar** ningún síntoma o pedido de ayuda, en este caso es mejor pecar por exceso y no por defecto.

- En algunos casos es necesario **remitir a servicios de salud,** pues pueden aparecer ideas de hacerse daño o hacerles daño a otros, comportamientos agresivos, ideas delirantes o alucinaciones que impidan prestar el auxilio.

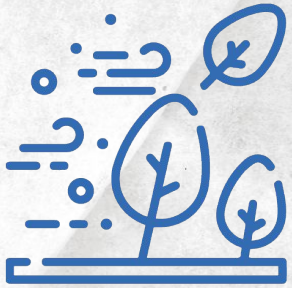
¿QUÉ ES UNA CRISIS?

- Una **crisis es la reacción** fisiológica, emocional, comportamental y cognitiva ante un evento precipitante.

- Es un episodio transitorio de la pérdida a dar respuesta efectiva a la situación.



TIPOS DE CRISIS



- **Circunstanciales:** Son eventos accidentales, acontecimientos inesperados, externos.



- **Del desarrollo:** Son propias del ciclo vital y se generan al transitar y enfrentar las distintas etapas del desarrollo (infancia, adolescencia, adultez, vejez).

ÁREA	SÍNTOMAS
Cognitiva	Dificultad para tomar decisiones, confusión, desorientación, falta de concentración, dificultades para pensar con claridad, preocupaciones intensas, dificultad para seguir y recordar instrucciones.
Física	Sudoración, temblores, dolor de cabeza, falta de coordinación, tensión muscular, náuseas, aumento en la frecuencia cardiaca y respiratoria, dolor en el pecho, malestar estomacal.
Emocional	Insensibilidad, agobio, sentirse en shock, miedo, ansiedad, “no sentirse uno mismo”, rabia, tristeza y frustración, cambios bruscos del estado de ánimo.
Conductual	Conductas evitadas ante la interacción, dificultad para realizar tareas que antes se realizaban fácilmente, hiperactividad, silencios prolongados, distanciamiento.

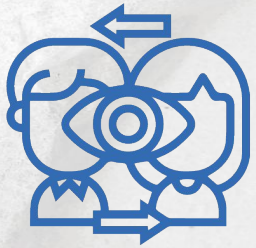
#NOS MUEVE LA CULTURA

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

ESTRATEGIAS BÁSICAS



- Establezca **contacto físico sin irrespetar** los límites que la persona imponga ante esta situación.



- Establecer **contacto visual,** permite evaluar su estado y anticiparse a posibles reacciones de riesgo. Si la persona se muestra evitativa, no forzarla.



- Module su **tono de voz.**

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

#NOS MUEVE LA CULTURA



- Hable de forma **pausada**



- Use un **lenguaje sencillo**



- **Vocalice** bien las palabras para ser entendido



- Realice preguntas **asertivas** en pro de comprender y neutralizar la situación.



- Busque **respuestas verbales y no verbales** con la persona intervenida que le manifiesten que lo están escuchando y que están comprendiendo la información.

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

#NOS MUEVE LA CULTURA



- Garantice la seguridad de la persona en crisis

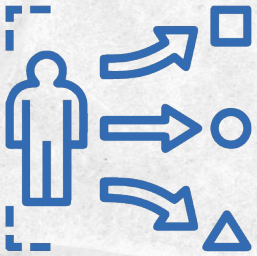


- Aleje a la persona de la fuente de tensión o angustia emocional.



- Brinde soporte emocional a la persona.

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín



- Ayude a la persona a explorar alternativas.



- Conecte a la persona con su red de soporte personal, familiar o institucional



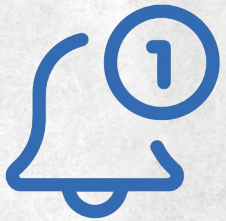
- Favorezca la recuperación del funcionamiento habitual.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

#NOS MUEVE LA CULTURA

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

DERIVACIONES Y LÍNEAS DE ATENCIÓN



- Notificar al acudiente o adulto responsable que no esté implicado en la afectación.



- Llamar a la entidad pertinente acorde a la situación:

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

Rutas de atención

Comisarías de Familia
Garantiza, protege, restablece y repara los derechos de las personas víctimas de violencia en el ámbito familar. Recibe denuncias y adopta medidas de protección en casos de violencia intrafamiliar

ICBF
Atiende los casos en los que la víctima es menor de edad a través de los defensores de familia, quienes veritica la garantia de sus derechos e intervienen en los procesos de medida de protección

Casas de Justicia
Orienta y presta servicios de resolución de conflictos donde se aplican y ejecutan mecanismos de justicia formal y no formal. En ellas participan entidades como Fiscal General ICBF, Comisarias de Familia, Inspecciones de Policia, Centros de Conciliación, Medicina Legal entre otros

Policia Nacional
Recepciona denuncias atiende y asiste a las víctimas, acompañandolas a lugares seguros y protegidos, como instituciones de salud. Apoya alas autoridades en la ejecución de medidas de protección

Instituto Nacional de Medicina Legal
Presta apoyo científico y técnico a la administración de justicia en medicina legal y ciencias forenses cuando es solicitado por fiscales jueces, policia judicial y Defensora del Pueblo entre otras Realiza valoraciones forenses y establece incapacidades

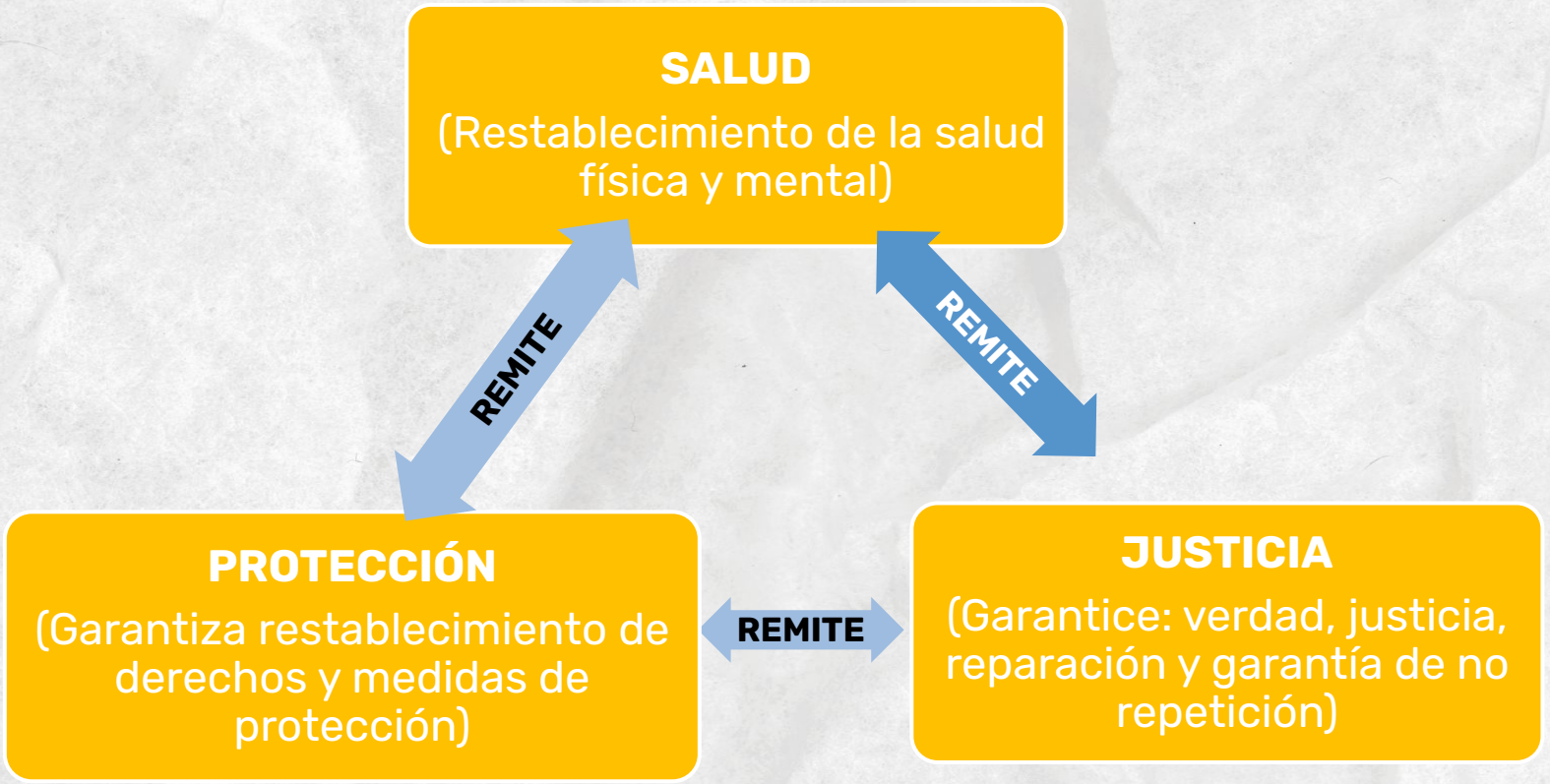
Fiscalía General de la Nación
Dirige la investigación penal asegura que los presuntos agresores acudan ante la ley y vela por la protección de las víctimas

Sector salud (IPS)
Brinda atención en salud integral a las víctimas, recoge evidencia forense,y garantiza la cadena de custodia acciona y garantiza las medidas de protección y atención

DIOS Y PATRIA
Es un honor ser Policía

Bogotá Ciudad Púrpura

• CÓDIGO FUCSIA:



#NOS MUEVE LA CULTURA

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

123

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

Código Dorado - Conducta o Ideación Suicida

- Línea Amiga **6044444448, 106 o 123** Social Urgencias psiquiátricas de la EAPB a la que pertenece

Conducta suicida

Es un proceso continuo que va desde la ideación en sus diferentes expresiones, pasando por las amenazas, gestos, intentos, hasta el suicidio propiamente dicho.



Ideación suicida

Es el pensamiento, idea, deseo de quitarse la vida; los pensamientos varían desde el deseo de muerte hasta la planeación completa del intento.

Intento de suicidio

Es el acto contra la integridad de una persona, iniciado por ella misma, que no termina en la muerte.

#NOS MUEVE LA CULTURA

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

Línea 123



Comisaría de familia más cercana al domicilio

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

#NOS MUEVE LA CULTURA

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

LÍNEA DE LA MUJER

Atención Psicojurídica
Teléfono 3855552
Línea de WhatsApp
3214677071/ 3053192872

123 Mujer
Canal para resolver dudas y activar rutas de atención.
Atención 24 horas

Línea de emergencia que atiende casos de violencia física, sexual, psicológica o económica contra las mujeres.

Hogares de Acogida
Recibe información en celular
3012677423
3012675489



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

#NOS MUEVE LA CULTURA

CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín



- Sector salud/medicina general/proceso desintoxicación. EPS a la que pertenezca el usuario

Línea Amiga de Ayuda y Orientación en Salud Mental y Farmacodependencia
604 444 4448

Línea 123

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

#NOS MUEVE LA CULTURA

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

"No olvidemos que escuchamos no solamente con nuestros oídos, sino también con nuestros ojos, con nuestra mente, con nuestro corazón y con nuestra imaginación"

Carl Rogers . El Poder de la persona

GRACIAS

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación