



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA DE FORMACIÓN BRIGADISTAS EMOCIONALES

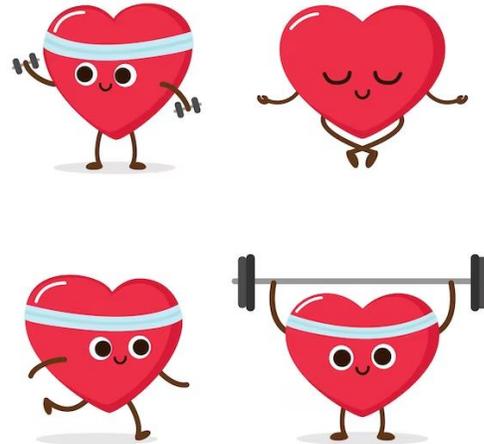


SESION 2:



DESARROLLO HABILIDADES Y
HERRAMIENTAS DE PRIMEROS
AUXILIOS PSICOLOGICOS

ACTIVIDAD



Ejercicio de Apertura y
Sincronización del Equipo

Actividad Inicial



¡RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR!



RECORDEMOS NUESTROS ACUERDOS



ACUERDOS SUGERIDOS

A

Confidencialidad:

Todo lo compartido en este espacio es confidencial. Respetemos la privacidad de los demás y mantengamos la confianza dentro del grupo.

B

Respeto:

Escuchemos activamente y sin interrupciones cuando alguien esté compartiendo. Evitemos juzgar o criticar las experiencias de los demás.

C

Empatía:

Mostremos comprensión y apoyo mutuo. Reconozcamos que cada persona tiene su propia experiencia y proceso de sanación.

D

Uso del Tiempo:

Respetemos el tiempo asignado para cada actividad y para la intervención de cada persona. Esto nos permitirá aprovechar al máximo la sesión.

ACTIVIDAD



Estrategias de Comunicación Asertiva en PAP

La asertividad implica expresar pensamientos y emociones de manera clara y directa, lo que reduce la posibilidad de malentendidos. Además permite proporcionar información precisa y comprensible sobre lo que está sucediendo y qué esperar a continuación.



Permite que la persona en crisis sienta que está siendo escuchada y comprendida, lo cual es esencial para generar confianza.

Un estilo de comunicación claro y directo proporciona una sensación de seguridad y estabilidad, crucial en momentos de alta vulnerabilidad.

Asegura que las personas se sientan respetadas en sus decisiones y sentimientos.

La validación y el reconocimiento de los sentimientos de la persona ayudan a reducir su nivel de estrés y ansiedad.

La comunicación asertiva facilita una colaboración más efectiva entre la persona en crisis y el proveedor de apoyo.

Ayuda a la persona en crisis a sentirse más capaz y en control de sus emociones y situación.

Un tono de voz calmado y palabras de apoyo pueden disminuir la agitación y promover un ambiente más tranquilo.

Proporciona una base sólida para el seguimiento continuo y la derivación a servicios adicionales si es necesario.



BENEFICIOS

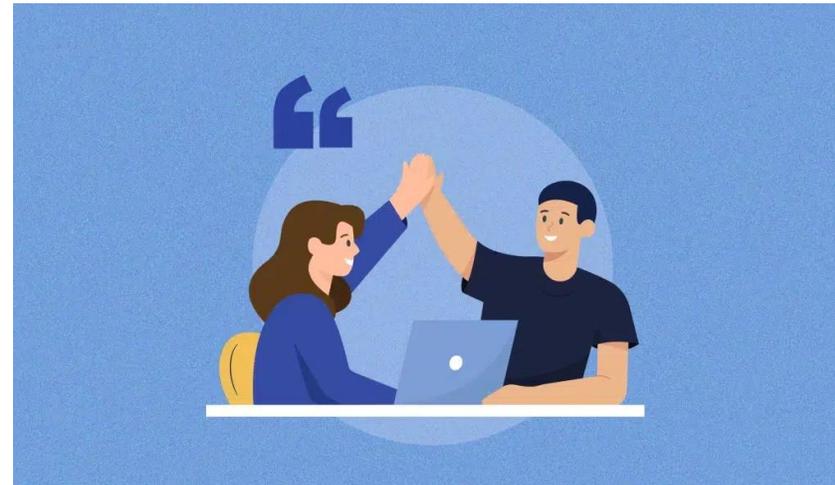
+POSITIVAMENTE MÁS+

Fomenta relaciones más saludables y comprensivas entre el proveedor de apoyo y la persona en crisis.

Facilita un mejor entendimiento mutuo, lo cual es esencial para la resolución de problemas y el manejo de la crisis.

Proporciona un modelo de comportamiento saludable para la persona en crisis, demostrando cómo comunicarse de manera efectiva y respetuosa.

La persona en crisis puede aprender y adoptar estrategias de comunicación asertiva para manejar sus propias situaciones futuras.



VALORES EN COMUNICACIÓN ASERTIVA EN PAP

+POSITIVAMENTE MÁS+

La empatía: en su esencia, es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Así pues, desde el punto de vista de la comunicación, esta habilidad actúa como un puente que conecta a los individuos en un nivel emocional.

Respeto: se debe transmitir respeto sincero por la dignidad y valor de las personas afectadas.

Autenticidad: El brigadista debe ser una persona capaz de inspirar confianza en condiciones difíciles. Esto implica decir lo que uno piensa y pensar lo que dice. Cualquier fallo en este sentido puede conducir a una sensación de traición.

Consideración positiva: La actitud positiva del voluntario hacia ellos es frecuentemente la semilla de un sentimiento renovado de autoestima. se debe demostrar un sincero interés por el bienestar y respetabilidad de la persona afectada.

Posición de no juzgar: Se puede aliviar esta tensión evitando cuidadosamente juzgar a la persona afectada. De no ser así, la empatía, el respeto y la mirada positiva pueden perder su eficacia.

Desarrollo de la autonomía: el brigadista que presta apoyo psicológico se mete temporalmente en la vida de la persona afectada. Por tal motivo, es esencial que al final de su intervención deje a la persona sintiéndose algo más recuperada

Confidencialidad: se trata del deber del brigadista de mantener la privacidad sobre las cosas que comparte con un beneficiario. Sin embargo, debe transmitir ciertas informaciones cuando este en peligro la persona o otras personas.

Tips De Comunicación No Verbal

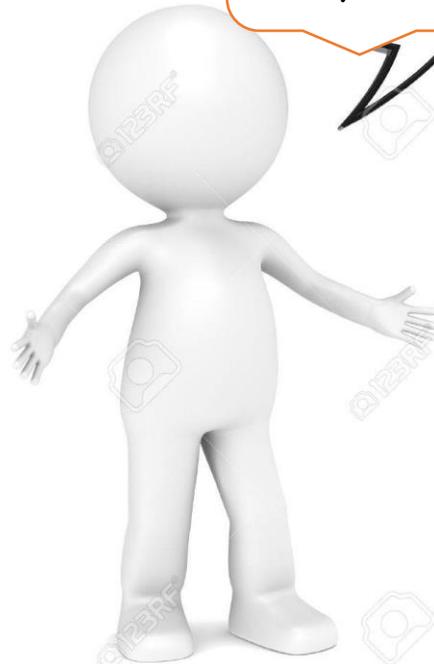
Colocarse frente al que habla.

Mantener una distancia apropiada

Procurar mostrarse calmado y sosegado.

Exhibir una postura abierta, especialmente con los brazos.

Establecer contacto visual con frecuencia y delicadeza.



Tips Para La Buena Escucha

Concentrarse en lo que se está hablando.

Ser un oyente activo, respondiendo en forma no verbal.

Ser consciente de las propias parcialidades o valores de uno mismo, ya que pueden distorsionar lo que se está oyendo.

Escuchar y tratar de percibir los sentimientos y supuestos básicos subyacentes a las observaciones.

No interrumpir, especialmente para corregir errores o llamar la atención sobre algún punto.

Hacer una pausa para pensar antes de contestar. No juzgar.

Hacer preguntas o afirmaciones aclaratorias para confirmar que se entiende lo que quiere decir.

Evitar expresiones de aprobación o desaprobación, pero afirmar que se está comprendiendo.

Solicitar detalles, ejemplos e impresiones adicionales

Hacer principalmente preguntas abiertas.

No dejar de atender para preparar las respuestas.

No insistir en decir la última palabra.



EJEMPLO DE RESPUESTAS SEGÚN....

+POSITIVAMENTE MÁS+

Empatía y Validación:

Descripción: Mostrar empatía y validar los sentimientos y experiencias de la persona.

Ejemplo: “Entiendo que esto debe ser muy difícil para ti. Es completamente normal sentirse así después de lo que has pasado.”

Ejemplo Asertivo: “Veo que estás muy angustiado por lo que ha sucedido. Es completamente normal sentirse así, y estoy aquí para ayudarte a superar esto.”

Uso de Mensajes “Yo”

Descripción: Utilizar afirmaciones que comiencen con “Yo” para expresar cómo te sientes sin culpar o criticar a la otra persona.

Ejemplo: “Yo siento que estás muy angustiado y quiero ayudarte de la mejor manera posible.”

Escucha Activa

Descripción: Escuchar atentamente y mostrar comprensión a través de respuestas verbales y no verbales.

Ejemplo: Asentir con la cabeza, mantener contacto visual, y hacer preguntas clarificadoras como “¿Puedes contarme más sobre lo que sientes?”

Lenguaje Claro y Directo

Descripción: Usar un lenguaje claro, simple y directo, evitando ambigüedades y tecnicismos.

Ejemplo: “Estoy aquí para apoyarte y quiero asegurarte que tus sentimientos son importantes.”

Establecimiento de Límites y Estructura

Descripción: Ser claro y respetuoso al establecer límites y estructura, especialmente en situaciones que pueden ser caóticas.

Ejemplo: “Voy a estar contigo durante los próximos 30 minutos para ayudarte a encontrar los recursos que necesitas.”

Ejemplo Asertivo: “Entiendo que quieres hablar más sobre esto, pero necesitamos concentrarnos en encontrar un lugar seguro para ti primero. Después podremos discutirlo con calma.”

Mantener la Calma y la Composición

Descripción: Hablar con un tono de voz calmado y mantener una postura relajada para transmitir seguridad y control.

Ejemplo: Practicar la respiración profunda antes de interactuar con la persona en crisis.

Evitar Juzgar o Criticar:

Descripción: Asegurarse de no juzgar ni criticar las acciones o emociones de la persona.

Ejemplo: “Lo que sientes es válido y no estás solo en esto.”

Reformulación Positiva:

Descripción: Reformular comentarios negativos de la persona en términos positivos o neutrales.

Ejemplo: Si la persona dice “No puedo manejar esto”, podrías responder “Es normal sentirse abrumado, pero estamos aquí para encontrar formas de ayudarte.”



Que hacer cuando la persona es hiperactiva o ansiosa, esta paralizada, en pánico o es apática.



Hiperactiva O Ansiosa



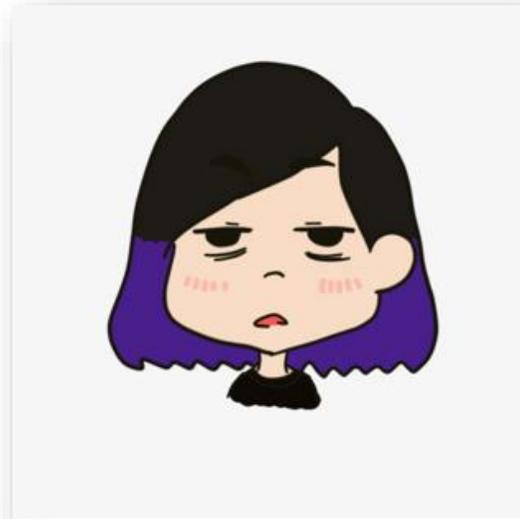
Comprometa a la persona en una actividad segura, deje que hable del tema que desee y no pelee con ella/el.

Paralizada



Lleve la persona a un lugar seguro, acepte su situación, hable con él/ella y asegúrese que esta bien.

Apatía



Llévelo a un lugar seguro, en lo posible cálido y confortable, motívelo a hablar, pero respete sus silencios.

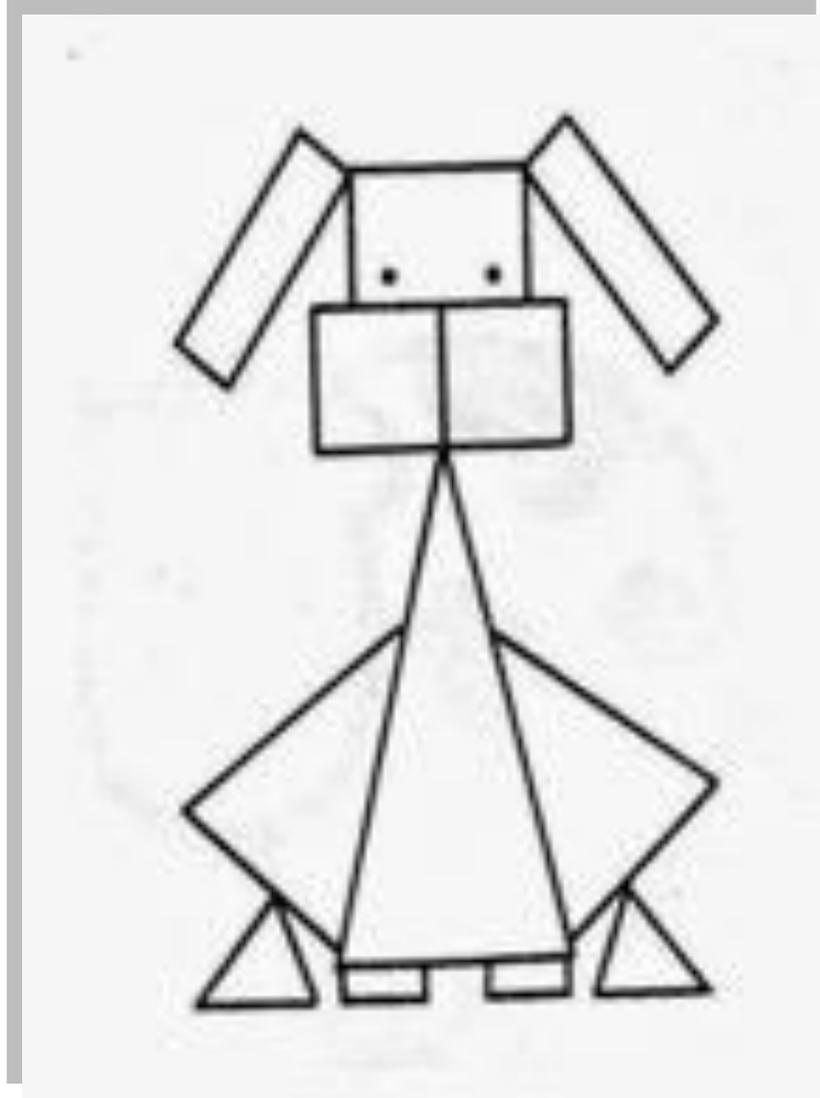
Pánico



Actúe firme y claro pero con mucho respeto, aparte la persona de otras víctimas y trate de distraerlo para alejarlo un poco de lo que ha ocurrido

Ejercicio de Sensibilización Dictado de Dibujo





VAMOS A PRACTICAR LOS PASOS DE PAP



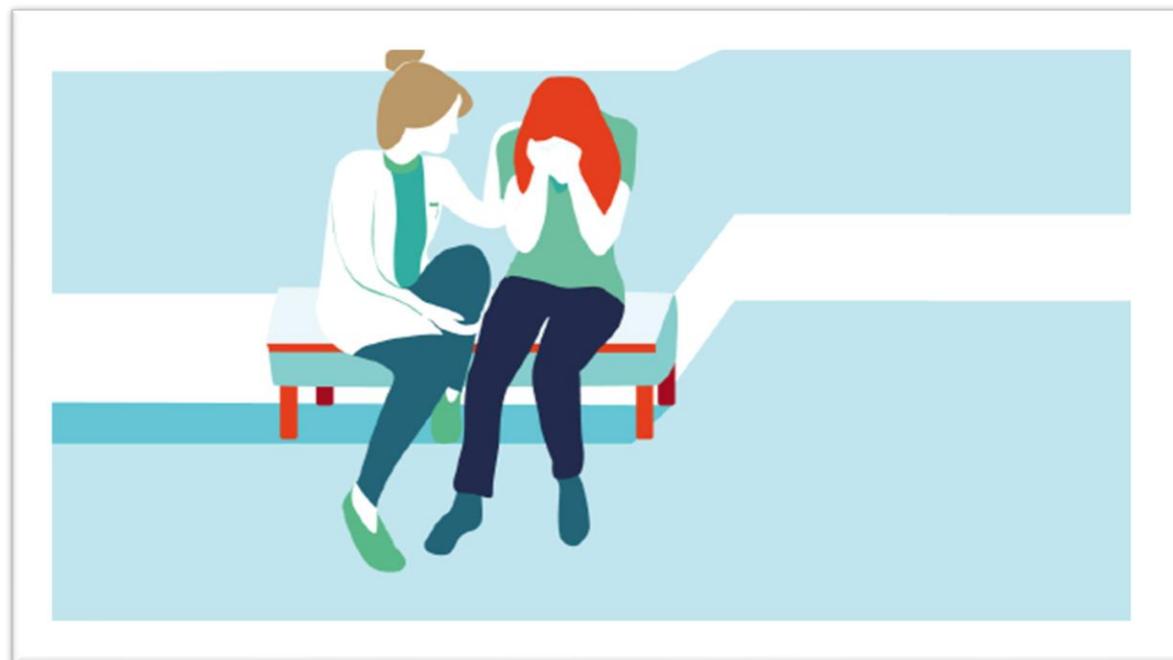
ACTIVIDAD



Práctica e Interiorización de los
Pasos A y B

A

escucha
Activa



Presentarse y distanciar a la persona de la situación si es posible. Establecer contacto físico si es prudente.

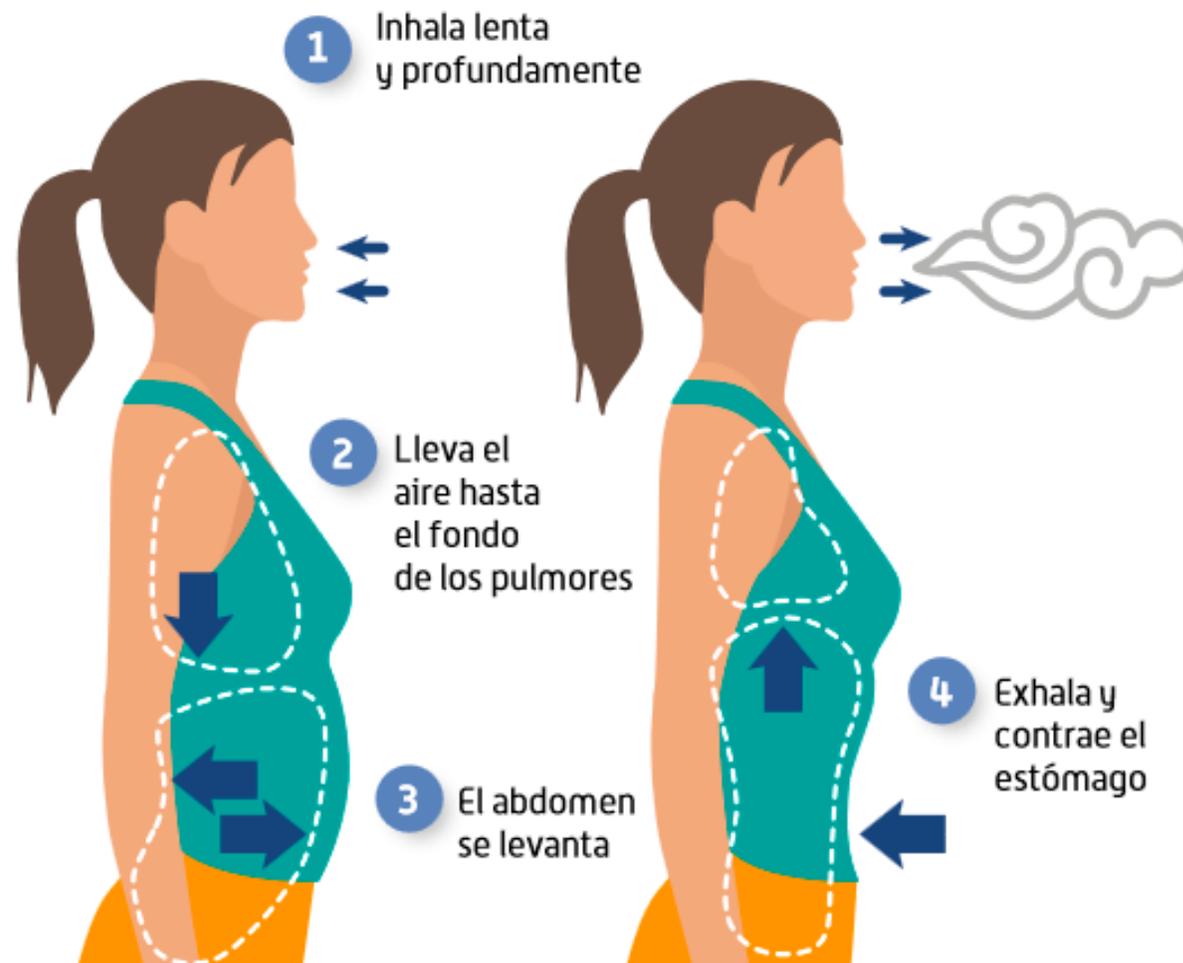
B

reentrenamiento
de la (B)entilación



Explique que la forma como respiramos influye en nuestras emociones, y que es por eso que en el yoga y la meditación se trabaja con la respiración.

Técnicas de respiración



ACTIVIDAD



Práctica e Interiorización de los
Pasos C, D y E de PAP

C

Categorización
de necesidades



Acompañe en la jerarquización de necesidades y posibles soluciones, pero promueva autonomía y la utilización de los propios recursos y redes de apoyo.

D

Derivación a
redes de apoyo



Recuerde que la primera red de apoyo es
la familia y los amigos.

E

psico-
Educación



Explíquelo que reacciones puede tener, criterios de alarma, donde ir, desmentir mitos y promueva estrategias positivas ante el estrés.

Entrene a personas cercanas para que continúen acompañando

ACTIVIDAD



Pedagogía de Emergencia

PEDAGOGIA DE EMERGENCIA



Es un enfoque educativo **diseñado para responder a las necesidades psicosociales y educativas de niños y jóvenes en situaciones de crisis.** Como desastres naturales, conflictos armados, desplazamientos forzados, y otros eventos traumáticos.

Su objetivo es ofrecer un apoyo inmediato y efectivo que promueva la resiliencia y el bienestar emocional.

Este enfoque puede ser utilizado también en adultos para favorecer la restauración del equilibrio emocional

IMPORTANCIA DE LA PEDAGOGÍA DE EMERGENCIA

1. Reducción del Trauma

La pedagogía de emergencia ayuda a reducir el impacto del trauma proporcionando un entorno seguro y actividades que facilitan el procesamiento emocional.

2. Promoción de la Resiliencia

Fomenta la resiliencia en las personas, ayudándoles a desarrollar habilidades para enfrentar y superar las adversidades.

3. Fortalecimiento de la Comunidad

Promueve la cohesión y el apoyo comunitario, involucrando a familias y comunidades en el proceso de recuperación.

4. Prevención de Problemas Futuros:

Al abordar las necesidades emocionales y educativas de manera inmediata, se pueden prevenir problemas psicosociales y educativos a largo plazo.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS
SANOS, SEGUROS Y FELICES

PRINCIPIOS Y OBJETIVOS

1. Proporcionar Estabilidad y Seguridad:

Entorno Seguro: Crear un entorno seguro y predecible donde las personas puedan sentirse protegidos y apoyados.

Rutinas y Estructura: Establecer rutinas y estructuras diarias para brindar una sensación de normalidad y seguridad.

2. Apoyo Emocional y Psicosocial:

Acompañamiento Emocional: Ofrecer apoyo emocional a través de actividades que promuevan la expresión de sentimientos y el procesamiento del trauma. En especial a partir de actividades artísticas y lúdicas

Resiliencia: Fomentar la resiliencia mediante actividades que fortalezcan la autoestima, el sentido de autonomía y la esperanza.

3. Apoyo Comunitario:

Involucrar a la Comunidad: Involucrar a la comunidad y a las familias en el proceso, fortaleciendo las redes de apoyo social.

Colaboración Multidisciplinaria: Trabajar en colaboración con profesionales de la salud, servicios sociales y otras organizaciones humanitarias.

ALGUNAS ESTRATEGIAS Y MÉTODOS

+POSITIVAMENTE MÁS+

1. Actividades Lúdicas y Artísticas

Juego Terapéutico: Utilizar juegos y actividades lúdicas para ayudar a las personas a expresar sus emociones y reducir el estrés.

Arte y Música: Implementar actividades de arte y música para facilitar la expresión emocional y la conexión social.

2. Educación Socioemocional

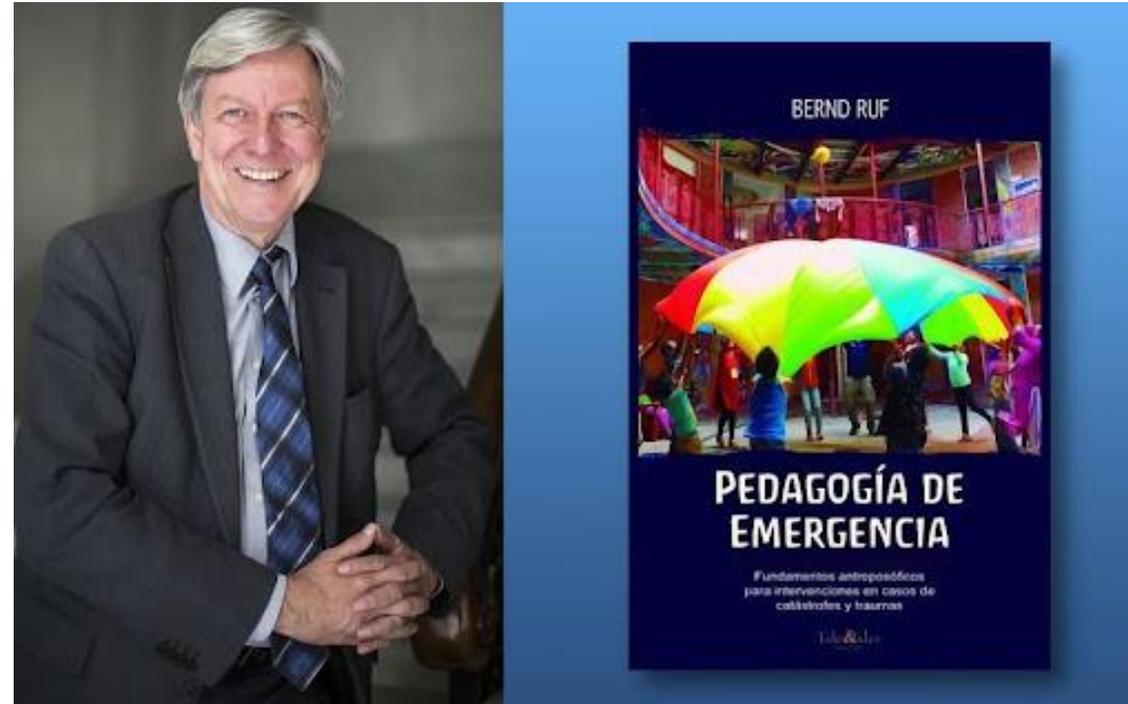
Desarrollo de Habilidades Sociales: Enseñar habilidades sociales y emocionales que ayuden a las personas a manejar las relaciones interpersonales.

Técnicas de Relajación: Incluir ejercicios de respiración, meditación y mindfulness para ayudar a las personas a encontrar calma y concentración.

3. Espacios de Diálogo y Reflexión:

Círculos de Diálogo: Crear espacios seguros para que las personas puedan compartir sus experiencias y sentimientos.

Narración de Historias: Utilizar la narración de historias como una herramienta para procesar experiencias y fomentar la empatía.



En el siguiente enlace se muestran algunos Ejercicios, para ayudar a restablecer la Calma en la persona:

https://youtu.be/3nr3AmgtuFY?si=kq7jBjxhBC_ldbjI

EJERCICIO CONSTRUCCIÓN NARRATIVA GRUPAL



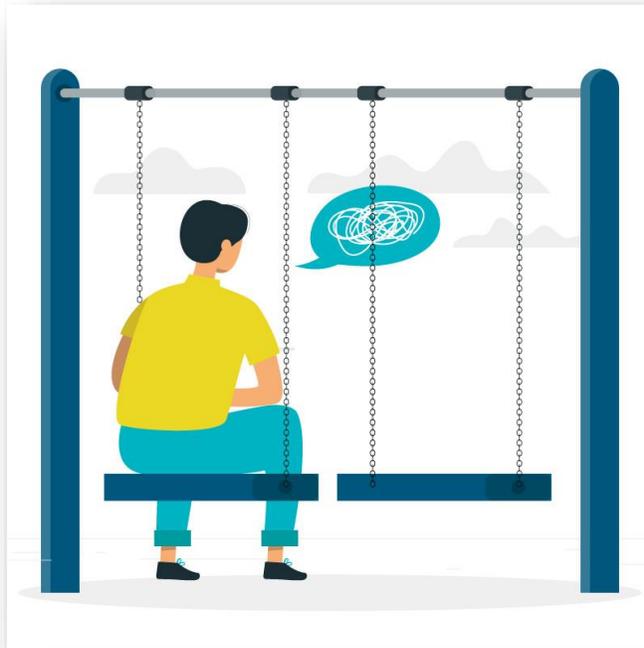
ACTIVIDAD



Identificación de Signos de Alerta

Tener en Cuenta

Reacciones según el perfil CASIC, se identifican los cambios en los subsistemas:
Conductual, Afectivo, Somático, Interpersonal, Cognoscitivo.

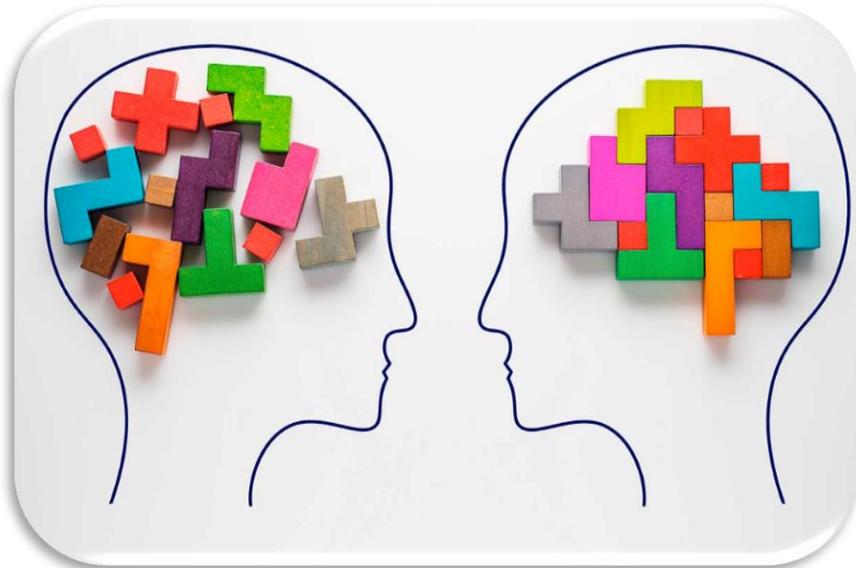


Grupos vulnerables

Mecanismos de afrontamiento

Conductas y pensamientos que favorecen
o obstaculizan

COGNITIVO



Qué observar: Pensamientos y creencias de la persona, así como su capacidad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.

Cómo observar: Preguntar sobre sus preocupaciones, miedos y expectativas. Evaluar si hay pensamientos irracionales o distorsionados.

Ejemplos de preguntas:

"¿En qué estás pensando ahora?"

"¿Hay algo en particular que te preocupe?"

AFECTIVO

Qué observar: Emociones y sentimientos actuales de la persona.

Cómo observar: Prestar atención a las expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal.
Preguntar directamente sobre sus sentimientos.

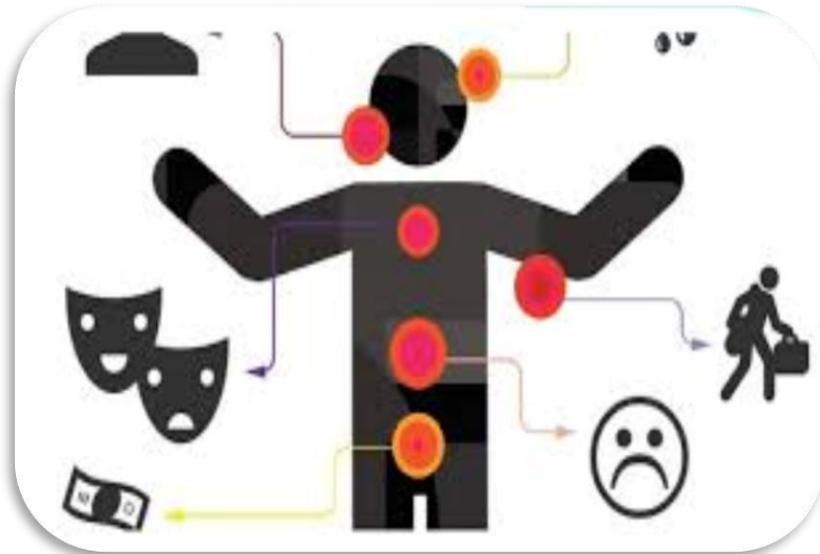
Ejemplos de preguntas:

"¿Cómo te sientes en este momento?"

"¿Qué emociones has estado experimentando desde el incidente?"



SOMATICO



Qué observar: Síntomas físicos y reacciones corporales, como tensión muscular, fatiga, problemas de sueño o apetito.

Cómo observar: Preguntar sobre síntomas físicos y observar signos de malestar físico.

Ejemplos de preguntas:

"¿Has notado algún cambio en tu cuerpo, como dolores de cabeza o tensión?"

"¿Cómo has estado durmiendo y comiendo?"

INTERPERSONAL

Qué observar: Relaciones y comunicación con los demás, cambios en el comportamiento social.

Cómo observar: Preguntar sobre sus interacciones con familiares y amigos, y observar cómo se relaciona con el entorno inmediato.

Ejemplos de preguntas:

"¿Cómo te has sentido al relacionarte con otras personas?"

"¿Has notado algún cambio en tu forma de comunicarte con los demás?"



CONDUCTUAL

Qué observar: Cambios en el comportamiento, actividades diarias y rutinas.

Cómo observar: Preguntar sobre las actividades y comportamientos recientes, notar cualquier conducta inusual o evitativa.

Ejemplos de preguntas:

"¿Ha cambiado algo en tu rutina diaria desde el incidente?"

"¿Hay algo que solías hacer y que ahora estás evitando?"



Es relevante señalar que si en cualquier momento de la intervención, el afectado evidencia alguno de estos criterios, será necesario derivar a urgencia psiquiátrica:

- Ideación suicida
- Agresividad hacia sí mismo y terceros
- Catatonia (alteración en el control sobre los movimientos voluntarios)
- Psicosis (pérdida del juicio de realidad)
- Trastorno psiquiátrico previo grave en riesgo de descompensación severa producto del trauma (ej. esquizofrenia, trastorno bipolar, dependencia de sustancias).

PAÑOS PARA REALIZAR UNA ^{+POSITIVAMENTE MÁS+} DERIVACIÓN ADECUADA

1. Reconocimiento de los Signos de Alerta

Cambios severos de comportamiento: Agitación extrema, llanto incontrolable, comportamiento extremadamente irritable o agresivo.

Pensamientos o amenazas de suicidio: Expresiones directas o indirectas de querer hacerse daño.

Autolesiones: Heridas autoinfligidas visibles o intentos recientes.

Desorientación o confusión: Pérdida de contacto con la realidad, dificultad para comunicarse coherentemente.

Síntomas de trauma severo: Recuerdos intrusivos, pesadillas, evitación de situaciones relacionadas con el trauma.

2. Pasos para una Derivación Adecuada

Mantén la Calma y la Empatía: Es crucial mantener una actitud calmada y comprensiva. Evita expresar juicios o ansiedad, ya que esto puede aumentar el malestar de la persona.

Evalúa la Necesidad de Derivación: Considera la gravedad de los signos de alerta y si la persona necesita intervención especializada que tú no puedes proporcionar en ese momento.

Explora las Opciones de Ayuda: Conoce los recursos disponibles para la derivación, como servicios de emergencia, líneas de crisis, centros de salud mental o profesionales especializados en intervención en crisis.

Ofrece Apoyo y Acompañamiento: Asegúrate de que la persona se sienta acompañada durante el proceso de derivación. Puedes ofrecer acompañarla físicamente o ayudarla a comunicarse con los servicios de emergencia.

Facilita el Contacto con Profesionales Especializados: Proporciona información clara y precisa sobre cómo contactar con los servicios adecuados. Si es posible, asiste a la persona en la comunicación inicial con el servicio de salud mental o de emergencia.

3. Documentación y Comunicación

Registra la Información Relevante: Toma notas sobre los signos de alerta observados, las acciones tomadas y cualquier información relevante que pueda ser útil para la derivación y el seguimiento.

Comunica de Manera Clara y Respetuosa: Cuando sea necesario, comunica tus preocupaciones y la necesidad de derivación de manera clara y respetuosa. Explica la importancia de buscar ayuda especializada para garantizar la seguridad y el bienestar de la persona.

4. Seguimiento y Apoyo Posterior

Realiza un Seguimiento: Después de la derivación, sigue en contacto con la persona para asegurarte de que ha recibido la ayuda necesaria y para ofrecer apoyo emocional continuo si es apropiado.

Proporciona Recursos de Apoyo: Ofrece información sobre recursos adicionales, como grupos de apoyo, terapeutas o programas de intervención en crisis, según sea necesario.

Recordemos que la estrategia POSITIVAMENTE MÁS cuenta con un recurso para las personas que tienen algún tipo de afectación emocional, las podemos derivar a evaluación de afectación emocional y telepsicología. En caso tal se debe informar al encargado de Seguridad y salud en el trabajo de la empresa para realizar este proceso con el EIS de ARL asignado.



Si estás proporcionando primeros auxilios psicológicos y detectas que la persona requiere derivación, podrías decir:



"Entiendo que estás pasando por un momento muy difícil. Es importante que hablemos con alguien que pueda ayudarte aún más. Te voy a acompañar a la sala de emergencias (o llamaré a una línea de crisis) para que puedas hablar con un profesional que pueda brindarte el apoyo adecuado en este momento".

ACTIVIDAD: CIERRE Y PREGUNTAS



¡Gracias!

BIBLIOGRAFIA

- UNESCO. (2018). *La educación en situaciones de emergencia: Un kit de recursos para docentes y formadores de docentes*. París: UNESCO.
- Hidalgo, V., & Trianes, M. V. (2003). *Intervención psicosocial en desastres y conflictos armados*. Madrid: Síntesis.
- INEE. (2010). *Estándares mínimos para la educación: Preparación, respuesta, recuperación*. Nueva York: INEE.
- Cortés Montenegro Paula, Figueroa Cabello Rodrigo. Manual ABCDE Para La Aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos. Pontificia Universidad Católica de Chile, CIGIDEN (Centro de Investigación para la Gestión Integrada del Riesgo de Desastres).
- Manual de Primeros Auxilios Psicológicos. Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
- Constanza Bello Caipillán. biobiochile.cl. Abrazo de la mariposa, la técnica que ayuda al cerebro a calmar un ataque de ansiedad (2022). Recuperado de:
<https://www.google.com/search?q=tecnica+abrazo+de+la+mariposa&oq=tecnica+abraz&aqs=chrome.1.69i57j0i512l3j0i22i30l6.5011j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Amigos del Arte de Educar. Tecnicas Agudas/Pedagogia de emergencia. Recuperado de:
https://youtu.be/3nr3AmgtuFY?si=kq7jBjxhBC_ldbjI
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*.
- Cruz Roja Española. Manual de Apoyo Psicológico
- Hernández Marin Irma Estela, Gutiérrez López Lorena Patricia. Manual Basico de Primeros Auxilios psicologicos. Universidad de Guadalajara, 2014
- La rueda de la vida. Referenciado el 2014 de la pagina web: <http://www.ser-familia.net/wp-content/uploads/la-rueda-de-la-vida.pdf>