



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



CAPÍTULO 1: PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Introducción Y Fundamentos Primeros Auxilios Psicológicos

Temas a Desarrollar Sesión 1

- Presentación Y Sincronización Del Grupo
- Aprendizajes Previos Y Definición PAP
- Importancia Y Beneficios De Brindar Primeros Auxilios Psicológicos
- Emergencia, Evento Traumático, Reacciones Y Relación Con La Pérdida
- Ansiedad Y Estrés Posttraumático
- Ética Y Confidencialidad
- Momentos De Los Primeros Auxilios Psicológicos
- Cierre Y Preguntas

Desarrollo De Habilidades Y Herramientas De Primeros Auxilios Psicológicos

Temas a desarrollar Sesión 2

- Ejercicio De Apertura Y Sincronización Del Equipo
- Estrategias De Comunicación Asertiva En PAP
- Práctica E Interiorización De Los Pasos A y B
- Práctica e interiorización de los pasos C, D y E de PAP
- Pedagogía De Emergencia
- Identificación De Signos De Alerta
- Cierre Y Preguntas.

Practicas De Autocuidado Y Prevención Del Agotamiento Para Los Brigadistas Emocionales

Temas a desarrollar Sesión 3

- Ejercicio De Apertura Y Sincronización Del Equipo
- Perfil del Brigadista emocional Que Brinda PAP.
- Necesidades Psicológicas De Los Brigadistas E.
- Signos De Alerta De Agotamiento En Los B.
- Grupo De Apoyo Y Debriefing Post Intervención
- Estrategias De Afrontamiento
- Resiliencia
- Resignificando Las Propias Experiencias Desde Una Mirada Resiliente
- Hábitos De Vida Saludables
- Rueda De La Vida Y Plan Personal
- Cierre Y Preguntas

CAPÍTULO 2 MANEJO DE CRISIS Y CONTENCIÓN EMOCIONAL

+POSITIVAMENTE MÁS+

Gestión y Contención Emocional

Manejo de situaciones en Crisis.

Habilidades De Comunicación Y Protocolos De Atención

Temas a Desarrollar Sesión 4

- Dinámica de apertura
- Contextualización
- Lo Que Nos Da Alegría
- Manejo De Crisis Emocional
- Contención emocional
- Facilitar la expresión de sentimientos y emociones
- Eventos Críticos En Salud Mental
- Ruta Atención de Eventos Críticos en Salud Mental
- Cierre de la sesión

Temas a Desarrollar Sesión 5

- Dinámica De Apertura
- Contextualización De La Sesión
- Plan De Acción Para Manejo De Crisis
- Juego De Roles
- Casos Prácticos De Situaciones De Crisis
- Repasemos Lo Aprendido
- Técnicas De Autocuidado – Salud Mental
- Cierre Y Conclusiones De La Sesión.

Temas a Desarrollar Sesión 6

- Dinámica De Apertura
- Contextualización
- La Habilidad De Comunicación
- Capacidad Para Trabajar En Equipo
- Actitud Positiva
- Protocolos De Atención
- Actividad De Sensibilización
- El ABCDE De La Atención En Crisis
- Personalicemos El Protocolo De Atención.
- Cierre Y Conclusiones De La Sesión.

Evaluación Curso Primeros Auxilios Psicológicos.

SESIÓN 1:



INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

ACTIVIDAD



Presentación y Sincronización del Grupo

ACTIVIDAD INICIAL



¡HABLEMOS SOBRE LAS EXPECTATIVAS
DEL PROCESO QUE VAMOS A INICIAR!



NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



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

Aprendizajes Previos y Definición



P A P S

Primeros Auxilios Psicológicos



P A P S

Primeros Auxilios Psicológicos

Emergencia

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son intervenciones tempranas y breves que se proporcionan inmediatamente después de un evento traumático para reducir el impacto inicial del estrés y fomentar el funcionamiento adaptativo a corto y largo plazo.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

CARACTERÍSTICAS PAP

+POSITIVAMENTE MÁS+

Inmediatez: Se aplican inmediatamente después de un evento traumático.

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



Brevidad: Son intervenciones de corta duración.

Apoyo emocional: Proporcionan consuelo y apoyo.

Reducción del estrés: Ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad inicial.



MANEJO DE CRISIS EMOCIONAL



Se refiere a las **estrategias y técnicas** utilizadas para ayudar a una persona que está experimentando una crisis emocional severa.

Estas intervenciones están diseñadas para estabilizar la situación, reducir los síntomas agudos de estrés y proporcionar apoyo y orientación para resolver la crisis.

ACTIVIDAD



IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE BRINDAR
PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

BENEFICIOS DE BRINDAR PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

+POSITIVAMENTE MÁS+

Los primeros auxilios psicológicos son una intervención crucial en momentos de crisis o tras un evento traumático.



Su objetivo principal es **brindar apoyo emocional** inmediato y práctico a las personas afectadas, ayudándolas a manejar sus emociones y a recuperar un sentido de control sobre su vida.

La Importancia De Los Primeros Auxilios Psicológicos

+POSITIVAMENTE MÁS+

Reducen el impacto inmediato:

Ayudan a aliviar el dolor emocional y físico, disminuyendo la intensidad de los síntomas iniciales del trauma.

Previenen trastornos psicológicos:

Reducen el riesgo de desarrollar trastornos como el trastorno por estrés postraumático (TEPT).



Fortalecen la resiliencia:

Ayudan a las personas a desarrollar habilidades para enfrentar situaciones difíciles en el futuro.

Promueven el apoyo social:

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

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

Beneficios De Brindar Primeros Auxilios Psicológicos

+POSITIVAMENTE MÁS+

Para la persona afectada:

- Alivio del estrés y la ansiedad.
- Mayor sensación de seguridad y control.
- Mejora de la Capacidad para tomar decisiones.
- Fomento de la esperanza y la resiliencia.

Para los socorristas:

- Sensación de haber ayudado a alguien en necesidad.
- Desarrollo de habilidades de comunicación y empatía.
- Mayor conciencia de la salud mental.

Para la comunidad:

- Creación de una red de apoyo más fuerte.
- Mayor resiliencia comunitaria ante situaciones de crisis.



Escucha activa: Escuchar atentamente a la persona sin juzgarla.

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

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

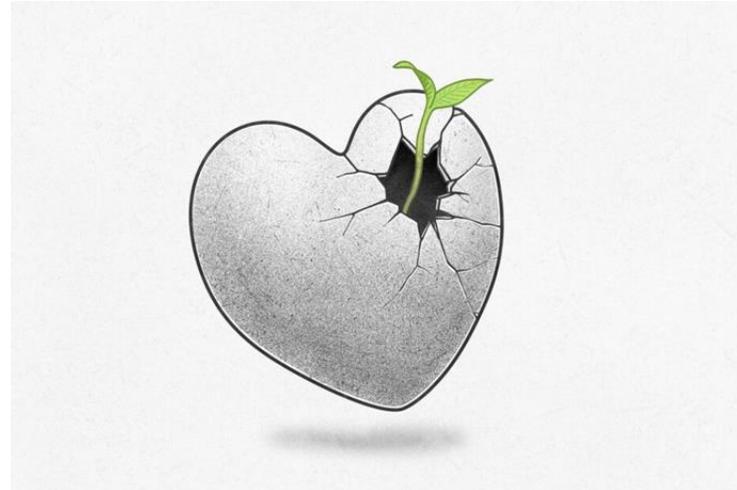
¿Qué implica brindar primeros auxilios psicológicos?

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

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



ACTIVIDAD



Evento Traumático y
Relación con la Pérdida

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.

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

Violencia: Actos de terrorismo, disturbios civiles, tiroteos.

UN EVENTO
POTENCIALMENTE
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**
- **Accidentes**
- **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.

Reacciones Físicas

<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga, cansancio 	<ul style="list-style-type: none"> • Se incrementa el ritmo cardiaco 
<ul style="list-style-type: none"> • Agresión física 	<ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo comienza a hiperventilar o sudar 
<ul style="list-style-type: none"> • Cambio de apetito 	<ul style="list-style-type: none"> • Se incrementa la atención a percepciones hipersensoriales 
<ul style="list-style-type: none"> • Encogimiento de garganta, pecho o estómago 	<ul style="list-style-type: none"> • Empeoramiento de condiciones crónicas: diabetes, presión alta, etc. 

Reacciones Cognitivas

<ul style="list-style-type: none"> • Confusión y desorientación 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para tomar opiniones 
<ul style="list-style-type: none"> • Sueños y pesadillas recurrentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionamiento a creencias espirituales 
<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación por el desastre 	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos desordenados 
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas para concentrarse o recordar cosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación por detalles insignificantes 

Reacciones Emocionales

• Depresión,
Tristeza



• Culpabilidad
y duda de sí
mismo



• Irritabilidad,
enojo, resentimiento



• Cambios im-
predecibles de
humor



• Ansiedad
miedo



• Problemas
para dormir



• Desesperación,
desesperanza



• Lloro con
facilidad



• Sentimiento
de insignificancia



• Aislamiento social



• Impulsividad



• Distanciamiento
emocional



• Evita recor-
datorios



• Hipervigilancia y
reacciones de
sobre salto



• Nivel de activi-
dad excesivo



• Baja autoes-
tima



• Incremento
de conflictos
con la familia



• Dependencia



Las Fases De Un Evento Potencialmente Traumático

Fase de impacto

Shock y aturdimiento:

Inicialmente, la persona puede experimentar un estado de shock, negación o desconexión de la realidad.

Intensa reacción emocional:

Sentimientos abrumadores como miedo, terror, ira, tristeza, culpa o vergüenza son comunes en esta fase.

Alteraciones fisiológicas: Pueden presentarse síntomas físicos como taquicardia, dificultad para respirar, sudoración excesiva o dolor de cabeza.

Fase de reacción

Intrusiones: Pensamientos, recuerdos o imágenes recurrentes del evento traumático pueden invadir la mente de la persona.

Evitación: La persona puede tratar de evitar cualquier cosa que le recuerde al evento, como lugares, personas o actividades.

Alteraciones del sueño:

Insomnio, pesadillas o hipersomnia son comunes en esta fase.

Hipervigilancia: La persona puede estar constantemente alerta y a la defensiva, esperando que ocurra algo malo.

Fase de recuperación

Procesamiento gradual: La persona comienza a procesar el evento traumático y a encontrar un nuevo significado a su vida.

Desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento: Se aprenden nuevas formas de manejar el estrés y las emociones.

Restauración de las relaciones: Se reestablecen los vínculos sociales y familiares.

Retorno a una vida más normal: La persona puede recuperar su capacidad de disfrutar de las actividades cotidianas y de establecer nuevas metas.

Un **evento traumático** es una experiencia que **causa un profundo malestar emocional y 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.



Una **pérdida** es un **evento negativo que resulta en la privación de algo o alguien que se valoraba**. Esta privación puede generar una **sensación de dolor, tristeza, vacío e incluso desesperación**. Las pérdidas pueden ser de diversa índole, abarcando tanto aspectos tangibles como intangibles.

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 amenaza real o percibida para la vida, la integridad física o psicológica de la persona.
- **Impotencia:** La persona se siente incapaz de controlar la situación.

Reacciones A Un Evento Traumático

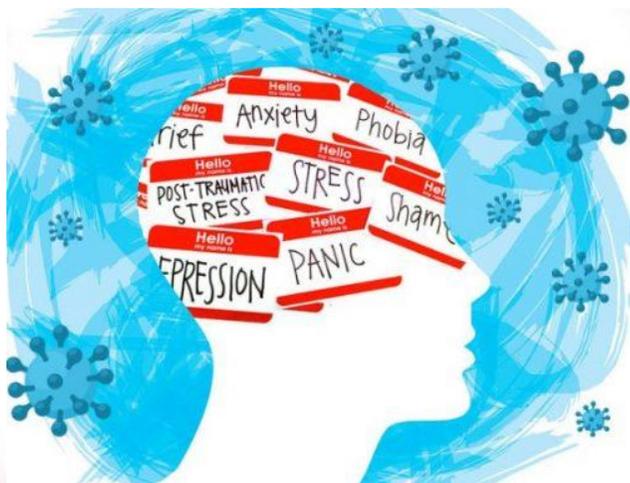
+POSITIVAMENTE MÁS+

Emocionales: Miedo, ansiedad, tristeza, ira, culpa, vergüenza, shock, entumecimiento.

Físicas: Insomnio, pesadillas, dolores de cabeza, problemas digestivos, fatiga, hipervigilancia.

Cognitivas: Dificultad para concentrarse, problemas de memoria, pensamientos intrusivos, despersonalización, desrealización.

Conductuales: Evitación de situaciones o personas relacionadas con el trauma, aislamiento social, cambios en los hábitos de sueño o alimentación.



La Pérdida: Un Viaje Emocional

+POSITIVAMENTE MÁS+

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

+POSITIVAMENTE MÁS+

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.



IMPACTO DE UNA PÉRDIDA

+POSITIVAMENTE MÁS+

Emocional: Provocan sentimientos de tristeza, dolor, ira, culpa, miedo y vacío.

Psicológica: Pueden generar ansiedad, depresión, baja autoestima, dificultad para concentrarse y problemas de sueño.



Física: Pueden ocasionar cambios en el apetito, patrones de sueño, salud física y aparición de enfermedades psicosomáticas.

Social: Afectan las relaciones interpersonales, la capacidad de socializar y el sentido de pertenencia.

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



FACTORES QUE CONDICIONAN EL IMPACTO PSICOLÓGICO

+POSITIVAMENTE MÁS+



Género y edad

Historia personal de la víctima.

El estado de salud de la persona

Interpretación de la situación actual

Naturaleza y características del evento.

Personalidad de quienes se ven afectados/das

Experiencias anteriores con factores estresantes.

Acciones que tomaron las autoridades frente al evento.

Grado de afectación de la víctima como consecuencia del evento.

Red de apoyo con que cuente los y las afectados para su recuperación

ACTIVIDAD



ANSIEDAD Y ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

La Ansiedad



La **ansiedad** es una emoción que todo el mundo ha experimentado en algún momento y que ayuda al organismo a prepararse para hacer alguna cosa importante.

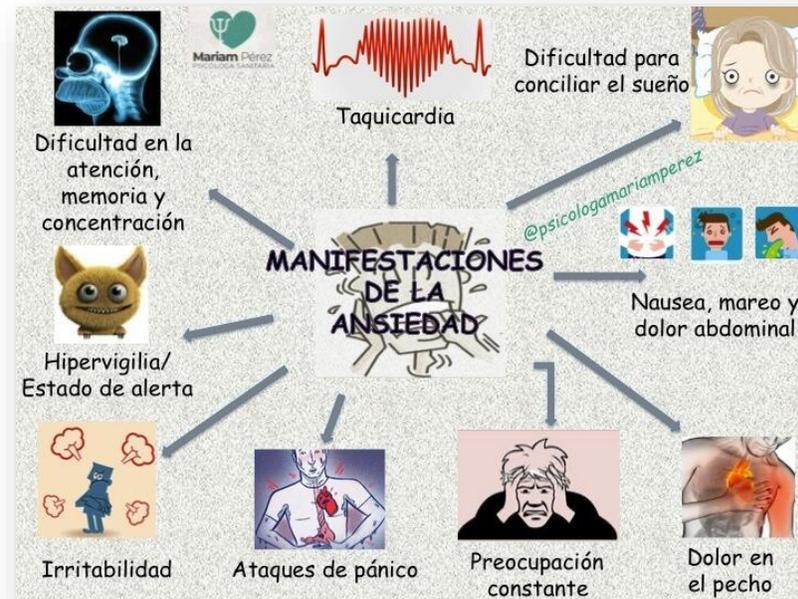
La ansiedad produce una reacción psicofisiológica de activación intensa del sistema nervioso central y de todo el organismo.

Aparece cuando se ha de actuar en una situación que demanda un esfuerzo intenso o sostenido y sirve para activar y hacer frente a una amenaza o peligro que está ocurriendo en el presente o que puede pasar en el futuro.

Manifestaciones De La Ansiedad

Síntomas Emocionales:

- Preocupación excesiva
- Miedo irracional
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Sentimientos de inquietud
- Sensación de peligro inminente



Síntomas Físicos:

- Aceleración del corazón
- Dificultad para respirar
- Sudoración excesiva
- Temblores
- Sensación de nudo en el estómago
- Dolores de cabeza
- Tensión muscular
- Insomnio

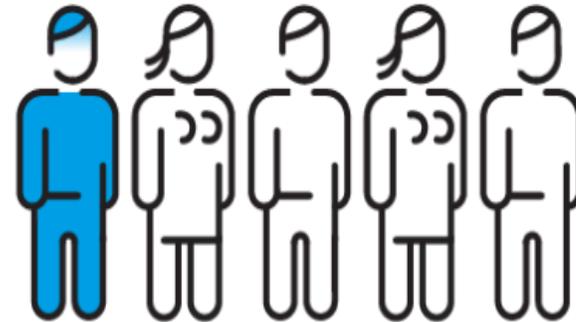
Las causas de la ansiedad son múltiples y pueden variar de persona a persona. Algunos factores que pueden contribuir a la aparición de la ansiedad incluyen:

- **Factores genéticos:** La predisposición genética puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad.
- **Factores ambientales:** Experiencias traumáticas, estrés crónico, cambios importantes en la vida y el consumo de ciertas sustancias pueden desencadenar o agravar la ansiedad.
- **Factores psicológicos:** Pensamientos negativos recurrentes, baja autoestima y dificultades para manejar el estrés pueden contribuir a la ansiedad.

¿A Cuántas Personas Afectan A Los Trastornos De Ansiedad?

1/5 pers.

TENDRÁ UN TRASTORNO DE ANSIEDAD A LO LARGO DE SU VIDA



TRANSTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

+POSITIVAMENTE MÁS+



Es una **condición de salud mental grave** que puede desarrollarse después de experimentar o presenciar un **evento traumático**.

- **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.**

1. Reviviscencias:

- ❖ Recuerdos intrusivos del evento traumático.
- ❖ Pesadillas y flashbacks.
- ❖ Sensación de que el evento traumático está sucediendo de nuevo.

2. Evasión:

- ❖ Evitar lugares, personas o actividades que recuerden el evento traumático.
- ❖ Dificultad para recordar detalles importantes del evento traumático.
- ❖ Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- ❖ Sensación de desapego o entumecimiento emocional.

3. Cambios negativos en el pensamiento y el estado de ánimo:

- ❖ Sentimientos de tristeza, desesperanza o culpa.
- ❖ Dificultad para concentrarse o recordar.
- ❖ Pensamientos negativos sobre uno mismo o el mundo.
- ❖ Sentimientos de ira, irritabilidad o agresividad.
- ❖ Dificultad para dormir.

4. Cambios en las reacciones físicas y emocionales:

- ❖ Facilidad para sobresaltarse.
- ❖ Irritabilidad o explosiones de ira.
- ❖ Dificultad para relajarse.
- ❖ Problemas para dormir.
- ❖ Fatiga.
- ❖ Dificultad para concentrarse.
- ❖ Aumento de la frecuencia cardíaca.
- ❖ Sudoración.
- ❖ Temblores.

CAUSAS DEL TEPT

+POSITIVAMENTE MÁS+

No se sabe exactamente qué causa el TEPT, pero se cree que es el resultado de una combinación de factores, incluyendo:

La gravedad del evento traumático: Los eventos más graves son más propensos a causar TEPT.

La vulnerabilidad individual: Algunas personas son más propensas a desarrollar TEPT que otras debido a factores genéticos, experiencias previas y mecanismos de afrontamiento.

La falta de apoyo social: Las personas que no tienen una red de apoyo sólida son más propensas a desarrollar TEPT.



- ❖ Haber tenido traumas en la infancia
- ❖ Sentir horror, impotencia o miedo extremo
- ❖ Pasar por un evento traumático que dura mucho tiempo
- ❖ Que la persona viva varios sucesos traumáticos de manera simultánea.
- ❖ Cuando el suceso es traumático cuanto más cerca del suceso se encuentre la persona, mayor podrá ser el impacto
- ❖ Baja tolerancia a la frustración o pocos recursos de gestión emocional de la persona afectada
- ❖ Tener poco o ningún apoyo social después del evento
- ❖ Sufrir estrés adicional después del evento, como la pérdida de un ser querido, dolor y lesiones, o la pérdida del trabajo o del hogar
- ❖ Tener antecedentes de enfermedades mentales o uso de sustancias

- Personas que suelen tener buenos recursos para afrontar el estrés, así como aquellas personas que poseen auto percepciones de competencia, mérito, confianza.
- Una personalidad que tiende a la adaptación y flexibilidad, así como la sociabilidad.
- Puede ayudar poseer buenas habilidades de autorregulación emocional.
- Las personas que tienen desarrollada una perspectiva positiva sobre la vida.
- Buenas habilidades de comunicación pueden ayudar en cierta medida.
- Apoyo social: familiar, social, a nivel público
- Espiritualidad y/o religión
- Sentirse escuchado y hablar con personas que atravesaron o superaron una situación similar
- Generar una rutina o ocupación con propósito en el día a día
- Hábitos de vida saludables

ACTIVIDAD



Ética y Confidencialidad



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

+POSITIVAMENTE MÁS+

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.



APLICAR LA ÉTICA Y LA CONFIDENCIALIDAD

+POSITIVAMENTE MÁS+

Ser consciente de las normas éticas y legales: Es fundamental conocer las leyes y regulaciones que rigen la confidencialidad en el ámbito específico en el que se trabaja.

Obtener el consentimiento informado: Antes de recopilar o utilizar información personal, es necesario obtener el consentimiento explícito de la persona involucrada.

Manejar la información con cuidado: La información confidencial debe ser almacenada y protegida de manera segura para evitar accesos no autorizados.

Limitar el acceso a la información: Solo las personas que necesitan conocer la información confidencial para desempeñar sus funciones deben tener acceso a ella.

No divulgar información confidencial: La información confidencial no debe ser compartida con nadie que no esté autorizado para conocerla.

Ser responsable en caso de violaciones: Si se produce una violación de la confidencialidad, es importante tomar las medidas oportunas para remediar la situación y prevenir que vuelva a ocurrir.

PRINCIPIOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

- ❑ Permitir la libre expresión
- ❑ Atmosfera de confianza y empatía
- ❑ Escucha Responsable
- ❑ Transmitir aceptación y equilibrio emocional
- ❑ Proporcionar información



Conducta Ética: Los Códigos Éticos De Conducta 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.



"Si buscas resultados distintos, No hagas siempre lo mismo".

**"Locura es hacer la misma cosa una y otra vez
esperando obtener diferentes resultados".**

Albert Einstein

Reflexionar sobre la motivación personal para brindar PAP.
Debe ser para el beneficio de la persona afectada y no por una
necesidad personal de reconocimiento o validación.

ACTIVIDAD



Momentos de los Primeros
Auxilios Psicológicos



1

CONTEXTUALIZARSE Y
PREPARARSE

CONTEXTUALIZACIÓN Y PREPARACIÓN PARA BRINDAR ATENCIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Comprensión del trauma y sus efectos: Es fundamental comprender la naturaleza del trauma, sus diferentes tipos, las reacciones comunes que experimentan las personas afectadas y el impacto que puede tener en su salud física y mental.

Características del evento traumático: Es importante conocer las características específicas del evento traumático que ha impactado a las personas, como el tipo de evento, la magnitud del mismo, el número de personas afectadas y el contexto en el que ocurrió.

Contexto cultural y social: Es importante considerar el contexto cultural y social en el que se brinda la atención PAP, ya que las normas, valores y creencias pueden influir en las reacciones y necesidades de las personas afectadas.

Recursos disponibles: Es importante estar al tanto de los recursos disponibles para las personas afectadas en el contexto específico, como servicios de salud mental, grupos de apoyo, líneas de atención telefónica y organizaciones de ayuda humanitaria.

PREPARACIÓN PERSONAL



Antes de comenzar, asegúrate de estar mental y emocionalmente preparado para ofrecer apoyo. Si estás pasando por un estrés significativo, duelo, o cualquier otra situación emocional intensa, es posible que no estés en la mejor posición para ayudar a otros.

Unos momentos de calma y concentración pueden ayudarte a estar completamente presente. Evalúa tu capacidad para mantener una actitud positiva y empática, en la situación que vas a intervenir.

PREPARACIÓN PARA BRINDAR ATENCIÓN PAP

+POSITIVAMENTE MÁS+

Formación teórica:

Adquirir conocimientos sólidos sobre PAP, incluyendo técnicas y estrategias de intervención, principios éticos y legales, y el marco conceptual del trauma y sus efectos.

Desarrollo de habilidades prácticas:

Practicar técnicas de escucha activa, contención emocional, psicoeducación y derivación a servicios profesionales.
Desarrollar habilidades de comunicación efectiva, empatía y rapport.

Preparación

emocional: Cultivar la autoconciencia emocional, desarrollar estrategias de autocuidado y fortalecer la resiliencia para afrontar los desafíos emocionales que implica brindar PAP.

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.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

+POSITIVAMENTE MÁS+



Agua: Es fundamental mantener la hidratación. El agua ayuda a calmar y estabilizar.

Aromáticas y Bebidas Calientes: Tés de hierbas (como manzanilla, cidrón, o menta) pueden ser relajantes. Evita el café, el té y otros estimulantes.

Frutas Frescas: Plátanos, manzanas, naranjas y uvas son buenas opciones. Son fáciles de digerir y proporcionan energía rápida.

Verduras: Zanahorias, apio y pepino pueden ser ofrecidos en forma de bastones. Son ligeros y nutritivos.

Snacks Saludables: Galletas integrales, nueces y semillas (en pequeñas cantidades) proporcionan energía y nutrientes.

Yogur natural o con frutas puede ser reconfortante y fácil de digerir.

Alimentos Ricos en Proteínas Ligeras: Queso bajo en grasa, huevos cocidos o un pequeño sándwich de pavo o pollo.

ALIMENTOS A EVITAR

1. Bebidas Estimulantes

- Café, té bebidas energéticas y refrescos con cafeína o teína pueden aumentar la ansiedad y el nerviosismo.

2. Alimentos con Alto Contenido de Azúcar

- Dulces, pasteles y chocolates pueden causar picos y caídas rápidas de energía, lo que puede afectar el estado emocional. Sin embargo el Chocolate puro en un 70% o más, puede ayudar a mejorar el estado de ánimo.

3. Alimentos Grasos o Fritos

- Estos alimentos son difíciles de digerir y pueden causar malestar físico.

4. Comidas Pesadas

- Evita comidas copiosas o muy condimentadas que pueden causar indigestión o malestar estomacal.

5. Alcohol

- Debe evitarse por completo, ya que puede exacerbar los síntomas de estrés y ansiedad.



SELECCIÓN DEL PACIENTE O GRUPO

+POSITIVAMENTE MÁS+



Identificar quienes requieren atención más inmediata y quienes requieren PAP. Seleccionar a una persona para brindar primeros auxilios psicológicos requiere evaluar ciertos criterios y consideraciones para asegurar que la intervención sea adecuada y efectiva.

1. EVALUACIÓN DE NECESIDAD

Gravedad de la Situación: Evaluar la intensidad de la crisis emocional. Los primeros auxilios psicológicos son más urgentes en casos de angustia severa, pánico, desorientación o comportamiento errático.

Signos y Síntomas: Identifica síntomas de estrés agudo, ansiedad, miedo intenso, llanto incontrolable, o retraimiento extremo.



2. ACCESIBILIDAD Y SEGURIDAD



Seguridad del paciente y del interventor: asegurar de que el entorno sea seguro para ambas partes.

No iniciar la intervención en lugares peligrosos o en situaciones de violencia activa.

Accesibilidad: la persona debe estar en un lugar accesible donde se pueda proporcionar ayuda sin interrupciones.

3. 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.

4. PRIORIDAD Y VULNERABILIDAD

+POSITIVAMENTE MÁS+

Vulnerabilidad del Paciente:

Considerar la vulnerabilidad del paciente, incluyendo factores como edad, estado físico, y presencia de discapacidades o condiciones médicas. Identificar si la persona requiere primero primeros auxilios físicos, antes que primeros auxilios psicológicos.



Impacto Potencial:

Evaluar a el impacto potencial de la intervención. Priorizar a aquellos cuya situación podría mejorar significativamente con la intervención inmediata.

5. ESTADO MENTAL Y COMPORTAMIENTO

+POSITIVAMENTE MÁS+

Orientación y Coherencia: Evaluar si la persona está orientado en tiempo, lugar y persona. Un paciente desorientado puede necesitar atención médica urgente.



Nivel de Cooperación: Observar si el paciente muestra disposición para cooperar y comunicarse, lo que facilita la intervención.

Procedimiento Para La Selección De La Persona A La Que Se Le Van A Brindar PAP:

+POSITIVAMENTE MÁS+

Observación Inicial: Realizar una observación rápida para identificar signos de angustia y evaluar el entorno.

Contacto Inicial: Acercarse a la persona de manera calmada y respetuosa, preguntando si necesita ayuda.

Evaluación Breve: Realizar una evaluación breve de los criterios mencionados, considerando la gravedad de la situación, la seguridad y la receptividad del paciente.

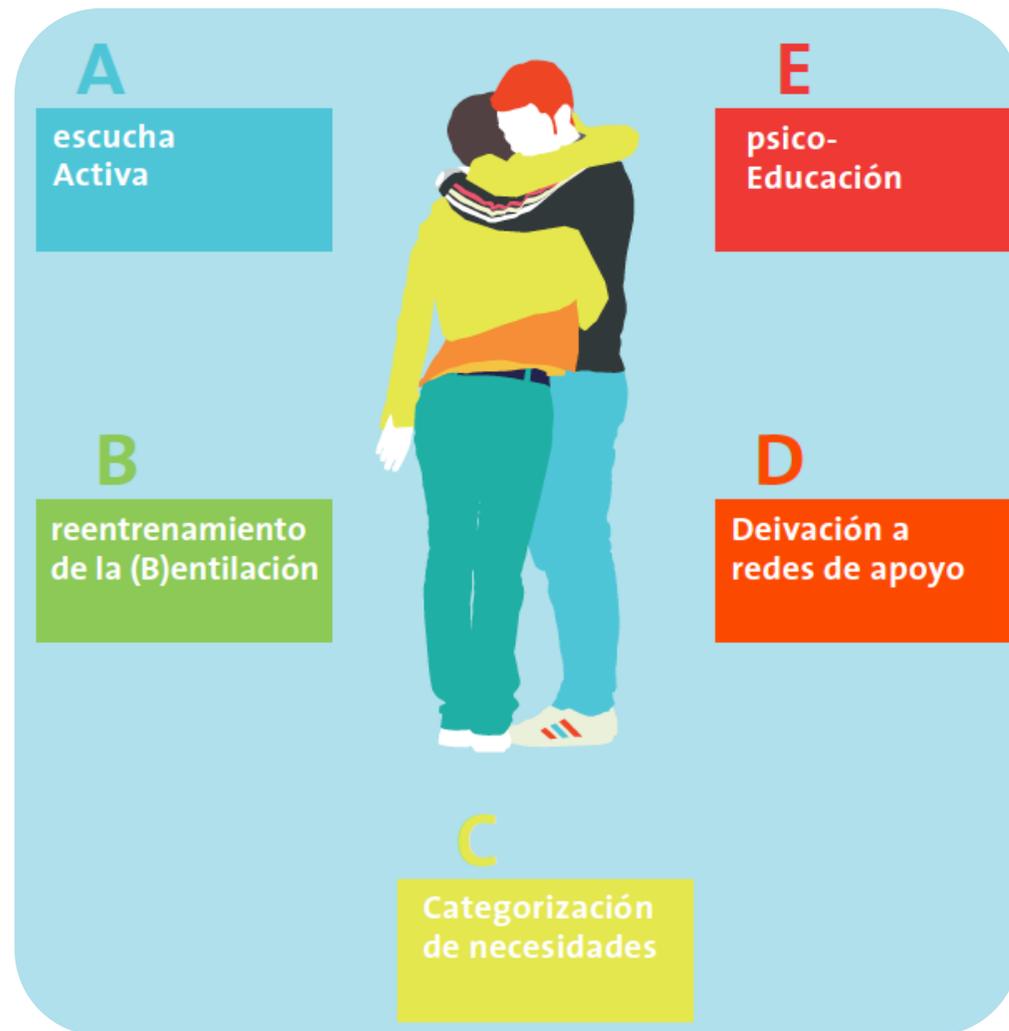
Evalúa el grado de afectación física o emocional de la persona que se va a intervenir, peligrosidad para él mismo o para otros.

Decisión de Intervención: Basándose en la evaluación, decidir si proceder con los primeros auxilios psicológicos o derivar a otros servicios de emergencia si es necesario.



2

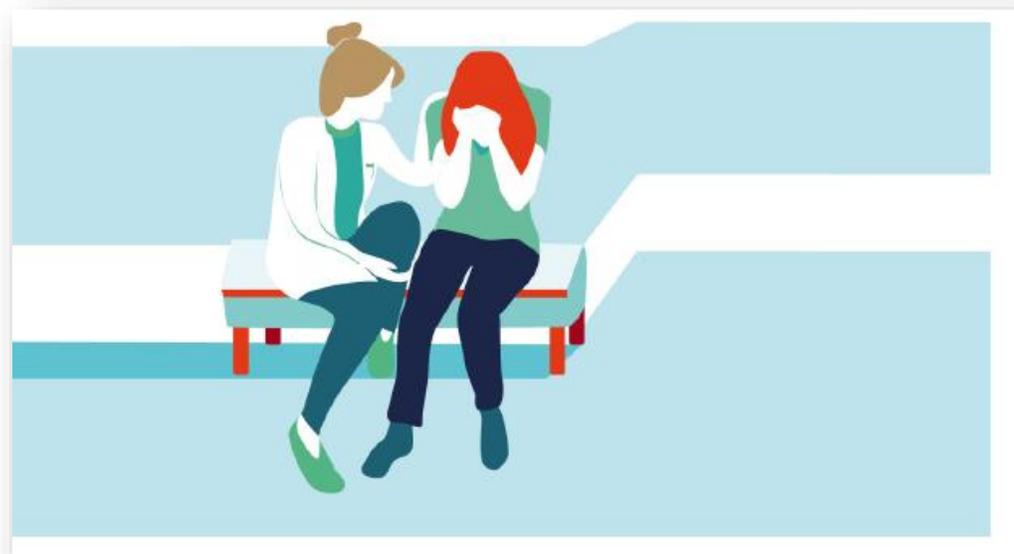
CONTACTO



de necesidades
categorización

A

escucha
Activa



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

- *Mirarle a los ojos.*
- *Escuchar detenidamente sintiendo y mostrando interés.*
- *Trátelo con cortesía llamándolo por su nombre*
- *Observe su lenguaje gestual.*
- *Asuma una actitud empática.*
- *Explíquele ¿quienes somos?, ¿qué hacemos?, ¿para que lo hacemos?, y ¿que podemos ofrecerle? Es importante crear un ambiente de confianza.*
- *Un contacto físico como un apretón de manos o colocar la mano en su hombro puede ser un paso para hacer sentir el acercamiento.*

LO QUE DEBE HACER O DECIR

Permanezca cerca a la persona, sentado a su lado y mirando al rostro. Sólo toque a la persona en actitud de apoyo si está confiado de que será bien recibido por ésta. Puede preguntarle si le incomoda.

Utilice **técnica reflejo**, adoptando posturalmente una actitud similar a la del afectado, que le comunique que usted está en la misma **"sintonía afectiva"**. Hágale saber que comprende su sufrimiento y que entiende que se puede estar sintiendo muy mal, sin ser autoreferente.

"Esto debe ser difícil para usted..."

LO QUE NO DEBE HACER O DECIR

No toque a la persona si no está seguro de que sea bien recibido.

No minimice ni dé falsas esperanzas:

"puedo asegurarle que usted va salir adelante"

"afortunadamente no fue para tanto"

"ahora tiene un angelito que la cuida"

"no te preocupes... eres joven, y ya vas a ver que vas a encontrar pareja pronto"

"Dios sabe por qué hace las cosas"

"no hay mal que por bien no venga"

"todo pasa por algo"

LO QUE DEBE HACER O DECIR

Hágale entender al afectado que está escuchándolo. Resuma las causas del sentimiento utilizando el estilo del relato y considerando las palabras referidas por el afectado (parfrasear). Asienta con la cabeza o diga:

“mmm...claro, sí”

otra alternativa:

“entonces usted me dijo que...”

Tenga paciencia con el relato, sin preguntar por detalles que la persona no ha referido. Tolere los espacios de silencio, la pena o el llanto.

No se precipite a decir algo inapropiado *“por hacer algo”*. Controle el *furor curandis*.

Si es señalado, pregunte por la situación de otras personas si es el caso. Por ejemplo,

“¿y se encuentra bien su hija?”

LO QUE NO DEBE HACER O DECIR

- No se distraiga.
- No mire el reloj ni mire insistentemente hacia otro lado.
- No se apresure a dar una solución si la persona quiere ser escuchada.

No juzgue lo que la persona hizo o no hizo, sintió o no sintió:

“usted no debió haber hecho eso...”

“no debería sentirse así...”

No cuente la historia de otra persona o la suya propia.

B

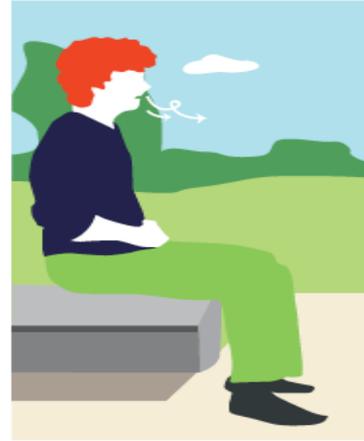
reentrenamiento
de la (B)entilación





1

INSPIRACIÓN
4 tiempos.



2

EXHALACIÓN:
POR LA NARIZ O
POR LA BOCA.
4 tiempos.



3

RETENCIÓN CON
LOS PULMONES
“VACÍOS”.
4 tiempos.

- Explique la lógica del ejercicio
- Explique y demuestre la mecánica del ejercicio
- Acompañe a hacer el ejercicio
- Recomendar hacer durante 5 minutos 3 veces al día o cuando sea requerido.

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.

LO QUE DEBE HACER O DECIR

Escuche el relato e identifique las preocupaciones del afectado:

*“¿Qué es lo que le preocupa o necesita ahora?
¿puedo ayudarlo(a) a resolverlo?”*

Ayude a las personas a priorizar sus necesidades: Se les puede pedir que distingan entre lo que necesitan solucionar inmediatamente y lo que puede esperar:

“... me doy cuenta de que son muchas las cosas que le preocupan. ¿Le parece si vamos paso a paso y nos enfocamos primero en lo más urgente?”

LO QUE NO DEBE HACER O DECIR

Decidir cuáles son sus necesidades, sin prestar atención al relato del afectado.

“Antes que me diga nada, yo creo que lo más importante que usted debe hacer es...”

Resolver las necesidades a medida que el afectado las va mencionando, sin organizar ni jerarquizar.

D

Derivación a
redes de apoyo



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

LO QUE DEBE HACER O DECIR

Facilite el contacto con sus familiares, amigos y/o trabajo. Sugiera llamarlos si es necesario (identifique teléfonos públicos disponibles o gestione un teléfono móvil con su institución).

Haga sugerencias prácticas sobre cómo recibir la ayuda necesitada. Utilice la información de contacto disponible en el material *Servicios y Redes de Apoyo*.

LO QUE NO DEBE HACER O DECIR

Tomar la iniciativa “ayudar” a la persona con asuntos que él mismo puede hacer.

“Voy a ir con la asistente social para preguntarle sobre la situación de su madre”

“Páseme el celular, yo llamaré a su hijo para contarle lo que pasó”

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

Reacciones Normales Esperables



- Temblores
- Dolores De Cabeza
- Sensación De Agotamiento
- Pérdida De Apetito
- Ansiedad, Estar “En Guardia”, Miedo.
- Llanto, Tristeza
- Decaimiento

RECOMENDACIONES



- Intente descansar (entre 7 a 8 horas continuas en la noche).
- Recuerde utilizar las técnicas de respiración.
- Comparta con familia y amigos.
- Realice actividades que le ayuden a relajarse: Caminar, ejercitarse, meditar, rezar, escuchar música.
- Intente realizar actividad física recurrente (4 o más veces por semana).
- Procure establecer rutinas de actividades diarias.
- Evite el consumo de alcohol o drogas.
- Cuide la alimentación



- ❖ Los signos y síntomas se mantienen o aumenta su intensidad, después de un mes del evento.
- ❖ Cree que perdió la capacidad de cuidar de sí mismo (dejar de bañarse o comer) o de otros (bebés, niños).
- ❖ Es atormentado recurrentemente por imágenes o recuerdos del evento traumático.
- ❖ Tiene la sensación de “no poder dar vuelta la página”
- ❖ Se desconecta de sus emociones y recuerdos.
- ❖ Se aísla de sus seres queridos.

3

SEGUIMIENTO

Además de la intervención inmediata, conviene plantearse un seguimiento a corto y medio plazo



Para que la persona afectada sienta el acompañamiento

MATERIAL DE APOYO PRIMERA SESIÓN

Video No. 1 Escucha Activa <https://youtu.be/hbVfsJ8KJJA?si=HM9q1KEvnWjU-Qb9>

Video No. 2 B Reentrenamiento de la Ventilación: <https://youtu.be/PUJeoOGelmc?si=QBS24MtEgsGbtqZO>

Video No. 3 C Categorización <https://youtu.be/rEUbAVOmUYI?si=1G2NwY2BXND4HN3I>

Video No. 4 paso D Derivación Redes de apoyo: <https://youtu.be/w6tMyUt81DU?si=K4GutASVO3SfZCTi>

Video No. 5 Psicoeducación: <https://youtu.be/aN2UFVng8RY?si=nHOIE2VqF3C1xBac>

ACTIVIDAD DEBATE 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+abrazo&aqs=chrome..69l57joi512l3joi22i30l6.5011j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Amigos del Arte de Educar. Técnicas Agudas/Pedagogía 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 Marín Irma Estela, Gutiérrez López Lorena Patricia. Manual Básico de Primeros Auxilios psicológicos. Universidad de Guadalajara, 2014
- La rueda de la vida. Referenciado el 2014 de la página web: <http://www.ser-familia.net/wp-content/uploads/la-rueda-de-la-vida.pdf>