



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 3:



**PRACTICAS DE AUTOCUIDADO Y
PREVENCIÓN DEL AGOTAMIENTO PARA
LOS BRIGADISTAS EMOCIONALES**

ACTIVIDAD



Ejercicio de Apertura

¡RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR!



RECORDEMOS NUESTROS ACUERDOS



ACUERDOS SUGERIDOS

+POSITIVAMENTE MÁS+

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:

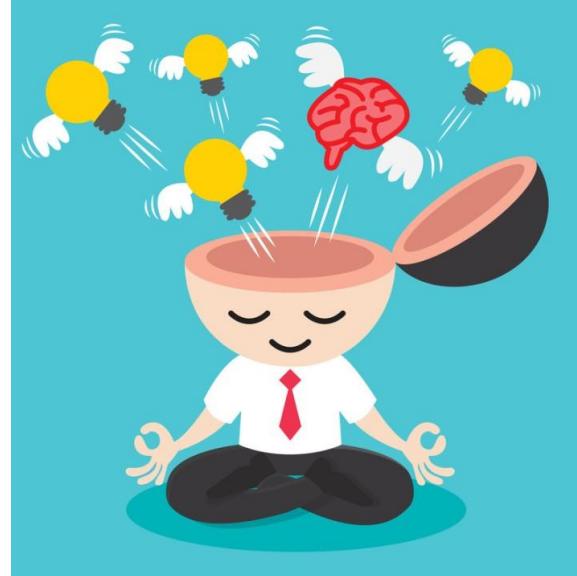
Mostremos comprensión y apoyo mutuo. Reconozcamos que cada persona tiene su propia experiencia y proceso de sanación.

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



Características Brigadistas
Primeros Auxilios Psicológicos

Actitudes:



- **Empatía:** La Capacidad de comprender y compartir los sentimientos de la otra persona.
- **Compasión:** La capacidad de sentir compasión y preocupación por el sufrimiento de la otra persona.
- **No prejuicio:** La capacidad de tratar a todas las personas con respeto, independientemente de su origen, creencias o circunstancias.
- **Paciencia:** La capacidad de permanecer tranquilo y comprensivo, incluso en situaciones difíciles.
- **Flexibilidad:** La capacidad de adaptarse a diferentes situaciones y personas.

Habilidades:

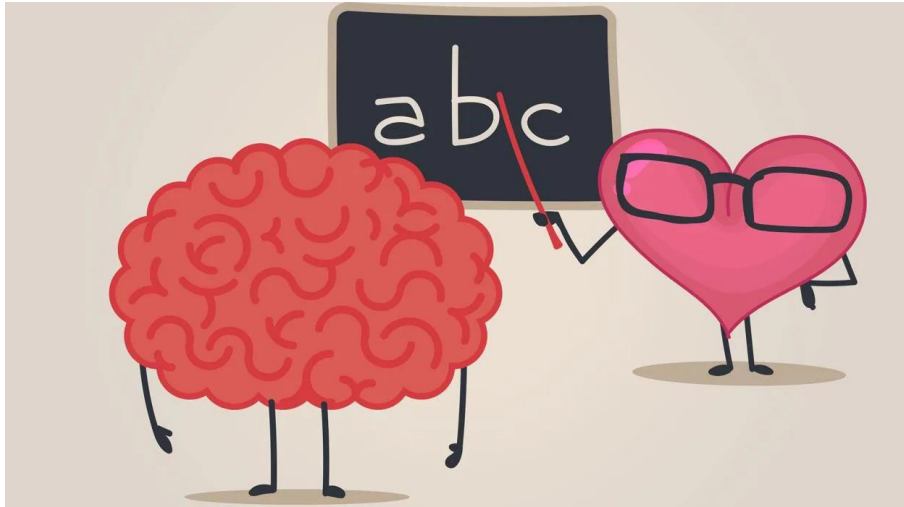
+POSITIVAMENTE MÁS+



- **Habilidades de escucha activa:** La capacidad de escuchar atentamente y sin interrumpir, para comprender lo que la otra persona está diciendo y sintiendo.
- **Habilidades de comunicación:** La capacidad de comunicarse de manera clara, concisa y tranquilizadora.
- **Habilidades de observación:** La capacidad de observar el comportamiento y las señales no verbales de la otra persona para comprender mejor su estado emocional.
- **Habilidades de evaluación:** La capacidad de evaluar la gravedad de la situación y las necesidades de la otra persona.
- **Habilidades de intervención:** La capacidad de brindar apoyo emocional y práctico a la otra persona, y de conectarla con recursos adicionales si es necesario.

Conocimientos:

+POSITIVAMENTE MÁS+



- **Conocimiento de los primeros auxilios psicológicos:** Comprensión de los principios y las técnicas de los primeros auxilios psicológicos.
- **Conocimiento del estrés y el trauma:** Comprensión de cómo el estrés y el trauma afectan a las personas.
- **Conocimiento de las reacciones comunes al estrés y el trauma:** Comprensión de las reacciones comunes que las personas experimentan después de un evento traumático.
- **Conocimiento de los recursos de salud mental:** Conocimiento de los recursos de salud mental disponibles en la comunidad.

Preparación:

Capacitación en primeros auxilios psicológicos: Haber completado un curso de capacitación en primeros auxilios psicológicos reconocido.

Experiencia: Tener experiencia en la prestación de primeros auxilios psicológicos a personas afectadas por el estrés y el trauma.

Supervisión: Tener acceso a la supervisión de un profesional de salud mental calificado.

Además de las Características enumeradas anteriormente, el personal que brinda primeros auxilios psicológicos también debe:

- ❖ Estar comprometido con el bienestar de los demás.
- ❖ Ser capaz de trabajar de forma independiente y como parte de un equipo.
- ❖ Ser capaz de manejar el estrés y las emociones difíciles.
- ❖ Ser capaz de mantener la confidencialidad.

ACTIVIDAD



Necesidades Psicológicas De Los Brigadistas Emocionales

LA PERSONA QUE BRINDA APOYO TAMBIEN REQUIERE SER CUIDADO



Los brigadistas emocionales desempeñan un papel vital en el apoyo a individuos y comunidades durante crisis y emergencias. Debido a la naturaleza emocionalmente exigente de su trabajo, es esencial abordar sus necesidades específicas para garantizar su bienestar y eficacia.

NECESIDADES PSICOLOGICAS DE LOS BRIGADISTAS



Principales Necesidades Psicológicas
De Los Brigadistas Emocionales:

1. Apoyo Emocional y Psicológico

+POSITIVAMENTE MÁS+

Supervisión y Mentoría

Necesidad: Los brigadistas emocionales requieren orientación continua y retroalimentación para manejar situaciones complejas y emocionalmente intensas.

Espacios para la Expresión Emocional

Necesidad: La posibilidad de expresar y procesar emociones derivadas del trabajo es crucial para prevenir el agotamiento emocional.



2. Manejo del Estrés y Autocuidado

Técnicas de Relajación

Necesidad: Estrategias efectivas para reducir el estrés y la ansiedad son fundamentales para el bienestar.

Hábitos de Vida Saludable

Necesidad: Mantener una buena salud física y mental a través de hábitos saludables es esencial.



3. Formación y Desarrollo Profesional

Capacitación Continua

Necesidad: Actualizar constantemente sus conocimientos y habilidades es crucial para la efectividad en su trabajo.

Acceso a Recursos

Necesidad: Disponer de herramientas y recursos adecuados es fundamental para un desempeño eficaz.



4. Reconocimiento y Validación

Reconocimiento Profesional

Necesidad: Sentirse valorados y reconocidos por su labor es importante para la motivación y el bienestar.

Validación Emocional

Necesidad: Recibir validación y apoyo emocional por su trabajo y experiencias es crucial.



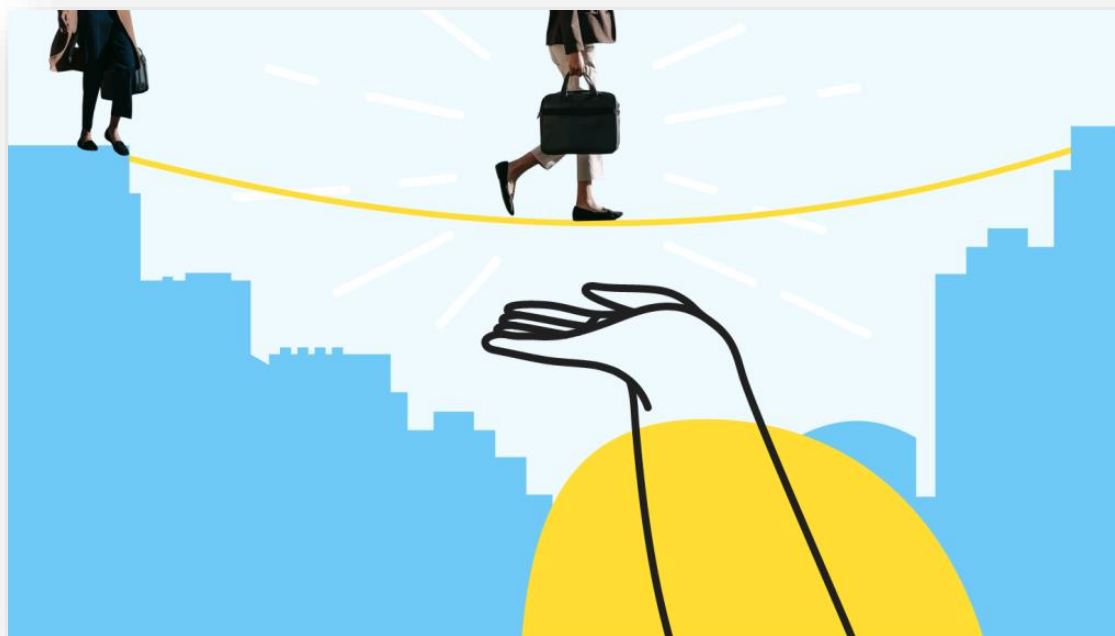
5. Seguridad Psicológica

Entorno Laboral Seguro

Necesidad: Trabajar en un ambiente que minimice los riesgos y el estrés innecesario.

Apoyo en Casos de Trauma

Necesidad: Atención y apoyo específicos después de la exposición a eventos traumáticos.



6. Autonomía y Control

+POSITIVAMENTE MÁS+

Toma de Decisiones

Necesidad: Sentirse empoderados para tomar decisiones en el campo.

Gestión del Tiempo

Necesidad: Controlar su horario y carga de trabajo para prevenir el agotamiento.



7. Apoyo Social

Redes de Apoyo

Necesidad: Sentirse comprendidos y respaldados por colegas y compañeros.

Actividades Recreativas

Necesidad: Desconectar y participar en actividades que disfruten.



Apoyo de
la familia



Apoyo de
los amigos

8. Balance Trabajo-Vida

Tiempo de Recuperación

Necesidad: Disponer de tiempo adecuado para descansar y recuperarse. **Períodos de Descanso Suficientes.**



ACTIVIDAD



Signos de Alerta de Agotamiento
en los Brigadistas

AGOTAMIENTO EMOCIONAL

+POSITIVAMENTE MÁS+

El agotamiento puede producirse después de un periodo prolongado o intenso de trabajo.

Implica que los factores de estrés se han desbordado y que las personas ya no tienen la capacidad de distanciarse de la situación crítica.



Es conveniente que los brigadistas reciban información acerca del agotamiento emocional, a fin de que puedan reconocer los signos en sí mismos y en los demás.

SIGNOS DE AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN BRIGADISTAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

Desmoronamiento
de los ideales

Sentimientos exaltados acerca
de la propia importancia.

Abatimiento.

Cansancio
excesivo.

Descuidar la seguridad personal y las
necesidades físicas (no necesitar pausas en
el trabajo, no dormir suficientemente.

Incapacidad de concentrarse.
Síntomas de enfermedad o malestar.
Dificultades para dormir.

Consumo excesivo de alcohol,
tabaco o fármacos.

Comportamiento heroico,
pero imprudente.



Técnicas de Relajación y Mindfulness

Respiración profunda: Una técnica sencilla pero poderosa para calmar la mente y reducir la ansiedad.

Meditación: Permite centrar la atención en el momento presente y reducir el estrés.

Yoga y Tai Chi: Combinan movimientos suaves con respiración profunda, promoviendo la relajación y el equilibrio.

Mindfulness: Consiste en prestar atención al momento presente sin juzgar, lo que ayuda a reducir la ansiedad y aumentar la conciencia corporal.



Gestión Emocional

Diario de gratitud: Escribir a diario sobre las cosas por las que estás agradecido puede mejorar el estado de ánimo y aumentar la resiliencia.

Identificación y expresión de emociones: Aprender a reconocer y expresar tus emociones de manera saludable puede prevenir la acumulación de estrés.

Técnicas de visualización: Imaginar situaciones positivas puede reducir la ansiedad y aumentar la confianza.

Establecimiento de Límites

Aprender a decir no: Es importante establecer límites para evitar el sobrecarga emocional.

Priorizar el autocuidado: Dedicar tiempo a actividades que te relajen y te gusten.

Desconectar: Establecer horarios para desconectarte del trabajo y dedicar tiempo a tus seres queridos.

Apoyo Social

Redes de apoyo:

Rodearte de personas que te apoyen y te escuchen.

Grupos de apoyo:

Unirte a grupos de personas que comparten experiencias similares puede ser muy beneficioso.

Terapia: Si sientes que necesitas un apoyo más profundo, considerar la terapia puede ser una excelente opción.

Otras Recomendaciones

Ejercicio físico: La actividad física regular ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Alimentación saludable: Una dieta equilibrada proporciona la energía necesaria para enfrentar el día a día.

Sueño suficiente: Descansar adecuadamente es fundamental para la salud mental y emocional.

Pautas Que Debe Seguir La Organización

+POSITIVAMENTE MÁS+

Las necesidades de quienes prestan ayuda son muy similares a las de las personas directamente afectadas.

Un entorno solidario es uno de los muchos factores esenciales para minimizar el estrés.

Esto puede lograrse a través de los siguientes medios:

Recibir orientación y apoyo por parte de los jefes de equipo o responsables y de los compañeros, todos los días o seguida - mente después de intervenir en un evento crítico.

Una cultura organizacional en la cual se hable con franqueza y se puedan comunicar los problemas sin temer consecuencias negativas.

Reuniones periódicas y frecuentes en las que se congregue a todo el personal y se aliente el sentimiento de pertenecer a un equipo.

Respeto del principio de confidencialidad, que hace que las personas se sientan seguras cuando admiten sentirse estresadas y buscan ayuda.

Instaurar la costumbre de reunirse después de un evento crítico.. Compartir las experiencias de trabajo tiene un efecto de fortalecimiento del grupo de trabajo y ayuda a prevenir problemas psicológicos. Además de liberar la carga emocional

Brindar acompañamiento para remitir y activar las redes de apoyo en caso de ser requerido.

ACTIVIDAD



Grupo de apoyo y Debriefing
Postintervención

Debriefing Y Desactivación



Espacio para compartir sentimientos y pensamientos sobre lo ocurrido, recordar posibles efectos, herramientas de afrontamiento y autocuidado, antes de retomar la rutina diaria.

La **reunión posintervención** es un procedimiento basado en la intervención en crisis y en principios educativos, en el que se observan aspectos emocionales y tiene como objetivo aliviar el estrés tras el incidente crítico, normalizar las reacciones surgidas, tratar de eliminar consecuencias perjudiciales y facilitar la derivación a servicios especializados, de ser necesario.

Se trata de un encuentro grupal en torno a un incidente crítico; no es una psicoterapia, sino una **actividad de prevención secundaria**, y debe realizarse después de que los brigadistas emocionales realizaron la prestación de los primeros auxilios psicológicos.

Estas reuniones, utilizadas en el contexto de las crisis, deben realizarse en las **primeras horas posteriores al evento**. Por otra parte, los asistentes a la reunión deben participar voluntariamente y es ideal que un psicólogo entrenado facilite el proceso.

Los Pasos Que Se Deben Seguir Para Hacerlo Son Los Siguientes

+POSITIVAMENTE MÁS+

1

Introducción, en la que se presentan los facilitadores de la reunión y el resto de participantes, se intenta crear un buen clima participativo y se plantean los objetivos y reglas del encuentro.

2

Exposición de los hechos. Cada participante puede describir la situación vivida, dando su particular visión.

3

Exposición de los pensamientos que han ido surgiendo desde el inicio del incidente hasta ahora.

4

Relato de los sentimientos o reacciones afectivas durante y después del hecho. Puede resultar la etapa más difícil de manejar y la más significativa a la hora de identificar personas con las que conviene hacer un seguimiento posterior.

5

Fase de enseñanza, normalizando las reacciones surgidas a partir de la experiencia de la situación excepcional y discusión de estrategias básicas de afrontamiento del estrés.

6

Fase de conclusiones. Resumen lo dicho y ofreciendo recursos y orientaciones para continuar con el afrontamiento.

GRUPOS DE APOYO



Favorecen la Catarsis emocional y ayudan a mitigar los eventos psicológicos del evento, además de favorecer el desarrollo de herramientas para restaurar el equilibrio emocional y ejecutar la labor como brigadistas emocionales.

PAUTAS A TENER EN CUENTA

Se sugiere celebrar reuniones de aproximadamente una hora lo más frecuentemente posible (en general cada siete o quince días). En circunstancias extremas, estas reuniones pueden celebrarse diariamente.

Todos los miembros deben asistir a las reuniones cada vez que les sea posible. Asistir a estas reuniones debe ser tan importante como hacer bien el trabajo.

Cada semana un miembro diferente asume la función de facilitador entre sus compañeros.

La reunión debe comenzar con la presentación del orden del día por parte del facilitador, basándose en los puntos solicitados por los miembros. Si el tiempo lo permite, los miembros pueden incluir luego algún punto adicional en el orden del día.



Cada punto del orden del día es presentado por la persona que requiere información sobre un tema específico. Cada integrante hace sus aportaciones basándose en sus propias experiencias.



Con estos grupos se busca fomentar la creación de redes de apoyo y confianza entre los brigadistas emocionales, promoviendo la empatía y la colaboración mediante el intercambio de experiencias y la práctica de habilidades de escucha activa y apoyo emocional.

En ocasiones, los compañeros desearán opinar sobre las aportaciones de los demás, o debatirlas, lo que es natural.

Ejercicio Practico Circulo de Confianza



ACTIVIDAD



Estrategias de Afrontamiento



Las **estrategias de afrontamiento** son un conjunto de recursos psicológicos y comportamentales que utilizamos para hacer frente a situaciones estresantes o adversas. Estas estrategias nos ayudan a manejar las emociones negativas, a reducir la tensión y a encontrar soluciones a los problemas.

Ejemplos de Estrategias de Afrontamiento

+POSITIVAMENTE MÁS+



Técnicas de relajación: Respiración profunda, meditación, yoga, mindfulness.

Ejercicio físico: Caminar, correr, nadar, practicar algún deporte.

Expresión de emociones: Hablar con alguien de confianza, escribir un diario, realizar actividades artísticas.

Resolución de problemas: Identificar el problema, generar alternativas, evaluar las consecuencias y tomar una decisión.

Cambio de perspectiva: Buscar el lado positivo de la situación, reenfocar la atención en lo que se puede controlar.

Buscar apoyo social: Hablar con amigos y familiares, unirse a grupos de apoyo.

Factores que Influyen en la Elección de Estrategias



Personalidad: Cada persona tiene su propio estilo de afrontamiento, influenciado por factores como la introversión o la extraversión, el optimismo o el pesimismo.

Experiencias previas: Las experiencias pasadas moldean la forma en que afrontamos las situaciones actuales.

Apoyo social: Contar con una red de apoyo sólida facilita la gestión del estrés.

Recursos disponibles: El acceso a recursos como terapia psicológica, actividades recreativas o información puede ampliar el repertorio de estrategias de afrontamiento.

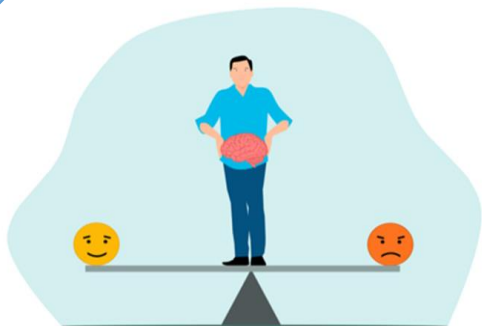
¿Cómo Desarrollar Estrategias de Afrontamiento Efectivas?

Identifica tus propias estrategias: Observa qué haces cuando te enfrentas a situaciones estresantes y evalúa qué funciona mejor para ti.

Sé flexible: Adapta tus estrategias a las diferentes situaciones y circunstancias.

Busca ayuda profesional: Si sientes que no puedes manejar el estrés por ti solo, un terapeuta puede ayudarte a desarrollar nuevas habilidades y a superar las dificultades.

Practica regularmente: La práctica regular de las estrategias de afrontamiento hace que sean más efectivas.



Recuerda: Desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas es un proceso gradual y personal. La clave está en encontrar las herramientas que mejor se adapten a tus necesidades y en practicarlas de manera consistente.

Tipos de Estrategias de Afrontamiento



Existen diferentes tipos de estrategias de afrontamiento, y cada persona puede encontrar más útiles unas que otras dependiendo de su personalidad y de la situación específica.

Estrategias centradas en el problema: Se enfocan en cambiar o modificar la situación estresante. Por ejemplo, buscar información, pedir ayuda, establecer prioridades o generar soluciones alternativas.



Planificación: Elaborar un plan detallado para resolver el problema.

Acción Directa: Tomar medidas específicas para Cambiar la situación.

Búsqueda de Información: Recopilar datos relevantes para tomar decisiones informadas.

Toma de Decisiones: Evaluar opciones y seleccionar la mejor alternativa.

Estrategias centradas en las emociones: Se dirigen a gestionar las emociones negativas que surgen ante la situación estresante. Por ejemplo, expresar los sentimientos, practicar técnicas de relajación, realizar actividades placenteras o buscar apoyo social.

Expresión Emocional: Hablar sobre los sentimientos con amigos, familiares o terapeutas.

Autocontrol Emocional: Regular las emociones a través de técnicas como la meditación o la respiración profunda.

Distanciamiento: Intentar ver el problema desde una perspectiva más objetiva.

Búsqueda de Apoyo Emocional: Buscar consuelo y comprensión en otros.



Estrategias de evitación: Implican evitar o distanciarse de la situación estresante. Aunque pueden proporcionar alivio a corto plazo, a largo plazo pueden empeorar el problema.



Negación: Ignorar o minimizar la importancia del problema.

Distraerse: Concentrarse en actividades no relacionadas con el problema para evitar pensar en él.

Autoaislamiento: Retirarse socialmente para evitar enfrentar la situación.

Consumo de Sustancias: Recurrir al alcohol, drogas u otras conductas adictivas para escapar temporalmente de los problemas.

Afrontamiento Adaptativo o Centrado en la Aceptación

Este estilo implica aceptar la realidad de la situación estresante y adaptarse a ella de manera constructiva.



Reevaluación Positiva: Encontrar un significado positivo o lecciones de aprendizaje en la adversidad.

Aceptación: Reconocer y aceptar que algunas cosas están fuera de nuestro control.

Resiliencia: Recuperarse y adaptarse a los desafíos con flexibilidad y fortaleza.

Crecimiento Personal: Utilizar la experiencia como una oportunidad para crecer y desarrollarse como persona.

Afrontamiento Social

Este estilo implica recurrir a otras personas para obtener apoyo emocional o práctico durante tiempos difíciles.



Apoyo Emocional: Buscar consuelo, aliento y comprensión en amigos, familiares o colegas.

Apoyo Instrumental: Obtener ayuda práctica, como consejos, recursos o asistencia material.

Apoyo Informativo: Buscar información y orientación de personas con experiencia en situaciones similares.

Redes de Apoyo: Participar en grupos o comunidades que brinden apoyo mutuo y solidaridad.

Afrontamiento Espiritual o Religioso

Este estilo implica encontrar consuelo y fortaleza en creencias y prácticas religiosas o espirituales.



Oración o Meditación: Rezar, meditar o realizar prácticas espirituales para encontrar paz interior.

Fe y Esperanza: Encontrar consuelo y fortaleza en la creencia en un poder superior o un propósito más grande.

Comunidad Religiosa: Obtener apoyo y consuelo de miembros de la comunidad religiosa.

ACTIVIDAD



Resiliencia

La resiliencia no es simplemente la ausencia de dificultades, sino la habilidad de enfrentarlas, aprender de ellas y salir fortalecido.



Involucra aspectos emocionales, cognitivos, sociales y conductuales que permiten a una persona navegar y superar los desafíos de la vida de manera efectiva.

Elementos Clave de la Resiliencia

+POSITIVAMENTE MÁS+

Autoconciencia y autogestión emocional: Capacidad para reconocer y gestionar emociones propias y ajenas de manera saludable.

Habilidades de resolución de problemas: Capacidad para identificar soluciones efectivas y tomar decisiones bajo presión.

Autoeficacia: Creencia en la propia capacidad para enfrentar y superar desafíos.

Flexibilidad y adaptabilidad: Ser capaz de ajustar metas y enfoques según las circunstancias cambiantes.

Optimismo y pensamiento positivo: El sentido del humor y aprender a reírse de si mismo también es un elemento que ayuda a tener una postura diferente y más positiva frente a la situación vivida.

Redes de apoyo social: Contar con relaciones sólidas y de apoyo que ofrecen consuelo, orientación y perspectiva en momentos difíciles.

Sentido de propósito y sentido de la vida: Mantener metas claras y una visión de vida significativa, que ayuda a superar las dificultades con determinación.



Técnicas Prácticas para Desarrollar La Resiliencia

+POSITIVAMENTE MÁS+

Práctica de mindfulness
y atención plena

Desarrollo de redes de
apoyo social

Mantenimiento de
una rutina saludable

Establecimiento de
metas y planificación

Desarrollo de habilidades de
resolución de problemas

Fomento de pensamientos
positivos y realistas

Aceptación y
adaptación al cambio

Cuidado personal
y autocuidado



¿CÓMO DESARROLLAR Y MANTENER LA RESILIENCIA?



ACTIVIDAD



Resignificando las Propias Experiencias
desde una Mirada Resiliente

"EJERCICIO RECONSTRUYO MI NARRATIVA" RESIGNIFICANDO LAS PROPIAS EXPERIENCIAS DESDE UNA MIRADA RESILIENTE



ACTIVIDAD



Habitos de Vida Saludables

Los Hábitos De Vida Saludables

+POSITIVAMENTE MÁS+

Son aquellas acciones y costumbres que realizamos a diario y que tienen un impacto positivo en nuestra salud física y mental.



Estos hábitos se basan en un equilibrio entre una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado y una buena gestión del estrés.

El autocuidado en brigadistas emocionales es esencial para garantizar su capacidad de proporcionar un apoyo efectivo y mantener su propio bienestar.

Debido a la naturaleza exigente y emocionalmente intensa de su trabajo, los brigadistas deben adoptar prácticas de autocuidado que les ayuden a gestionar el estrés, prevenir el agotamiento y mantener un equilibrio saludable entre su vida personal y profesional.

1. Cuidado Físico

Ejercicio Regular

Beneficios: El ejercicio regular ayuda a liberar endorfinas, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

Alimentación Saludable

Beneficios: Una dieta equilibrada proporciona la energía y los nutrientes necesarios para mantener la salud física y mental.

Sueño Adecuado

Beneficios: Dormir bien es crucial para la recuperación física y emocional, así como para la claridad mental.



2. Cuidado Emocional y Mental

Técnicas de Relajación

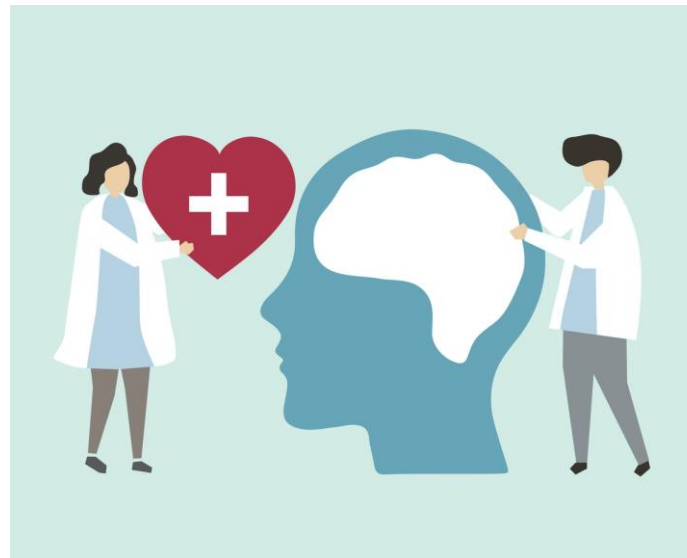
Beneficios: Reducen el estrés y la ansiedad, mejoran el enfoque y promueven una sensación de calma.

Establecimiento de Límites

Beneficios: Ayuda a prevenir el agotamiento y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Actividades de Recreación

Beneficios: Proporcionan un escape del estrés diario y promueven la felicidad y el bienestar.



3. Cuidado Social

Apoyo Social

Beneficios: Tener una red de apoyo sólida puede proporcionar consuelo emocional y práctico.

Participación en Grupos de Apoyo

Beneficios: Compartir experiencias con otros que enfrentan desafíos similares puede ser reconfortante y proporcionar nuevas perspectivas.



4. Autorreflexión y Autoevaluación

Práctica de la Autocompasión

Beneficios: Fomenta una actitud más positiva y reduce la autocrítica.

Diario Personal

Beneficios: Ayuda a procesar emociones y reflexionar sobre experiencias personales y profesionales.



5. Planificación y Gestión del Tiempo

Gestión Efectiva del Tiempo

Beneficios: Ayuda a reducir el estrés y aumentar la productividad.

Pausas Regulares

Beneficios: Tomar descansos regulares puede mejorar la concentración y reducir el agotamiento.



El autocuidado en los brigadistas emocionales es un componente esencial para su efectividad y bienestar.

Permite manejar el estrés, prevenir el agotamiento y mantener una salud mental positiva, lo que a su vez les permite brindar el mejor apoyo posible a las personas en crisis.



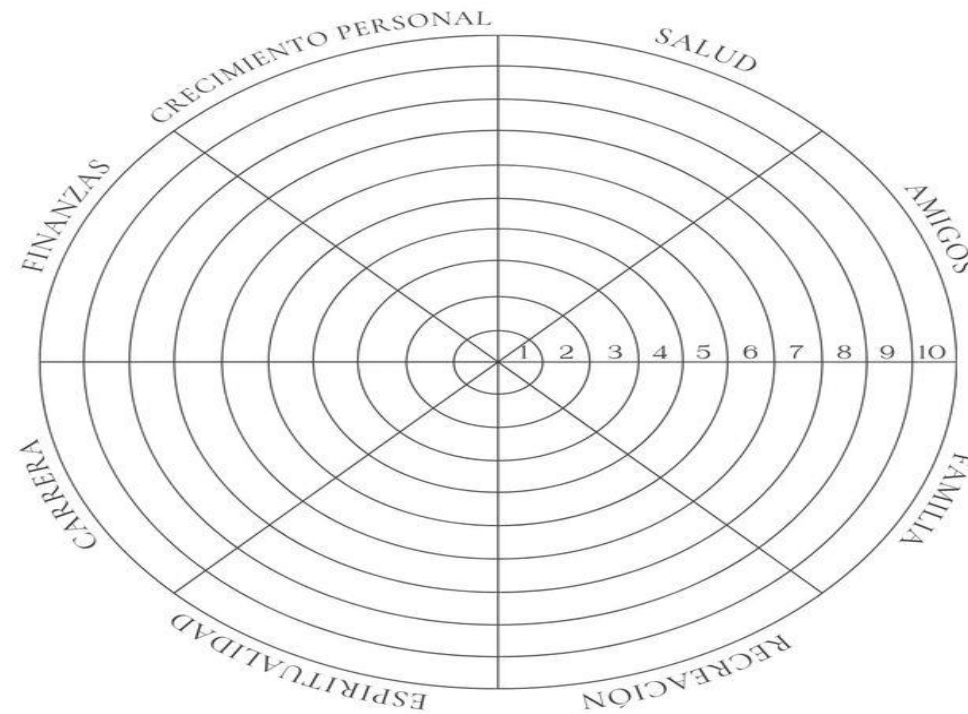
Los hábitos de vida saludables son cruciales tanto para la salud mental como para el desempeño y bienestar de los brigadistas emocionales.

ACTIVIDAD



Rueda de la Vida y Plan Personal

Rueda de Vida



Para Valorar Cada Área Reflexiona Sobre Las Siguietes Preguntas:

+POSITIVAMENTE MÁS+

DESARROLLO LABORAL:

¿Que opinas de tu trabajo?

¿Te llena lo que haces?

¿Proteges tu Carrera?

¿Te estás desarrollando profesionalmente cómo quieres?

¿Estás avanzando o te sientes atascado?

SALUD:

¿Que tal estas de salud?

¿Tienes hábitos que te mantienen en buena forma?

¿Te preocupa tu salud?

¿Te sientes bien?

¿Que tal es tu nivel de energía?

¿Intentas realizar hábitos saludables pero no lo logras?

DINERO:

- ¿Te proporciona tu trabajo los ingresos que necesitas?
- ¿Me siento cómodo con mi situación financiera actual?
- ¿Tengo un presupuesto y lo sigo?
- ¿Tengo un estilo de vida que puedo mantener a largo plazo?

CRECIMIENTO PERSONAL:

- ¿Necesitas más equilibrio personal?
- ¿Sientes que no avanzas en lo personal o te sientes atascado?
- ¿Necesitas ganar más confianza y seguridad en ti mismo?
- ¿Te consideras una persona asertiva?
- ¿Te sientes a gusto contigo mismo?

AMIGOS.

- ¿Estás satisfecho con tus amistades?
- ¿Te sientes unido a tus amigos?
- ¿Sientes que tienes amigos en quien confiar?

FAMILIA:

¿Eres feliz con tu familia?
¿Sientes que necesitas Cambiar de hábitos?
¿Te sientes amado por tu familia?
¿Te comunicas bien con los tuyos?

AMOR:

¿Eres feliz con tu pareja?
¿Te gustaría aprender a decir NO algunas veces?
¿Te falta algo por hacer?

OCIO:

¿Tienes alguna afición o hobby?
¿Disfrutas de esas aficiones?
¿Tienes tiempo para relajarte?
¿Te gustaría compartir tus aficiones con más personas?

PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

Esfera que voy a trabajar	Objetivo	Actividades Específicas	Cuando las voy a realizar	Apoyos que puedo tener

ACTIVIDAD DEBATE Y PREGUNTAS



¡Gracias!

- 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](https://www.biobiochile.cl). 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&og=tecnica+abrazo&ags=Chrome.1.69i57joi512l3joi22i30l6.5011joj7&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>