



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 2

MANEJO DE CRISIS Y CONTENCIÓN EMOCIONAL



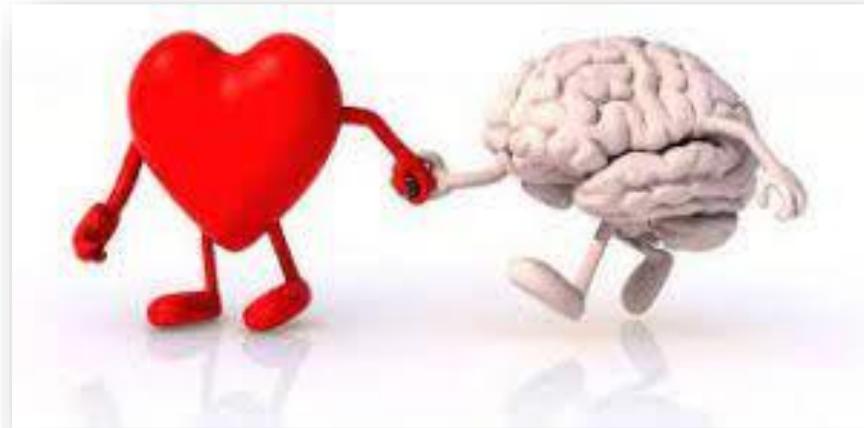
Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

SESIÓN 4



GESTIÓN EMOCIONAL



¡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:

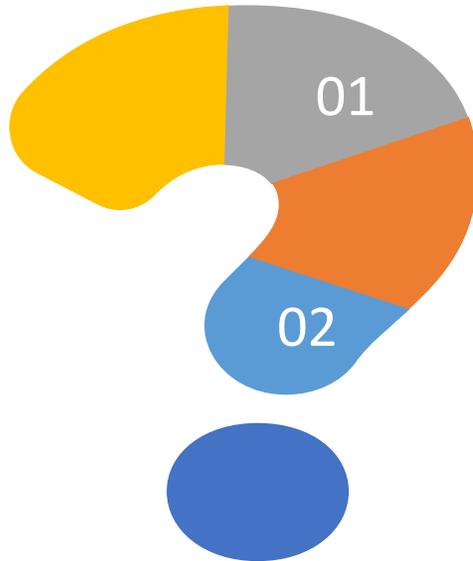
Mostremos comprensión y apoyo mutuo. Reconozcamos que cada persona tiene su propia experiencia y proceso de sanación.

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 Inicial



Dinámica corta denominada la isla desierta: Cada participante debe responder tres preguntas así:

Suponiendo que estás perdido en una isla desierta, ¿con qué compañero te gustaría estar? Y por qué?

Suponiendo que ganaste un viaje con derecho a 3 compañeros, ¿a quién del grupo elegirías? Y por qué?

Suponiendo que necesitas organizar un evento, ¿con qué colega elegirías compartir esta tarea?

Las preguntas se pueden alinear con las expectativas que tienen de estar en este aprendizaje de brigadista.

¿Qué Les Produce Alegría?

Deberán anotar entre tres y cinco situaciones y/o cosas que le produzcan alegría.

- ¿Qué partes del cuerpo se movilizan cuando estamos alegres?

También se puede explorar un poco más y preguntar

- ¿cómo se sienten cuando están alegres?



CRISIS EMOCIONAL





¿Qué es una crisis?

Es un **estado temporal de agitación, trastorno o desorganización**, en el que nos vemos desbordados a la hora de afrontar una situación o problema.

Se produce cuando percibimos que los métodos que utilizamos usualmente para afrontar problemas no son suficientes, por lo que experimentamos inadaptación e insatisfacción.

Crisis emocional:
tristeza, enfados,
miedos, abandono,
entre otros.

Mental: no saber, falta
de reflexión, pérdida de
objetivos, confusión,
entre otros.

Fragilidad económica

Problemas interpersonales

Exclusión laboral

Estrés laboral

Violencia familiar

Situaciones En Crisis Más Comunes

Presencia de enfermedades mentales

Desempleo

Escasa o nula red de apoyo

Drogadicción /alcoholismo.

Baja autoestima

Falta de habilidades o recursos personales

Existencia de enfermedades propias o de personas cercanas.

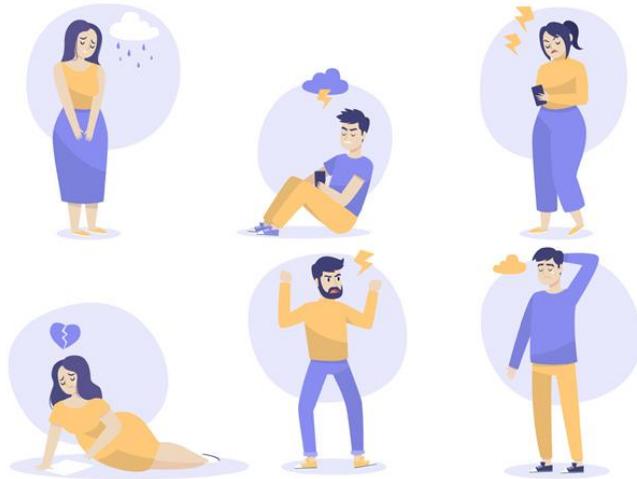


Una crisis surge cuando una situación lleva a las personas al límite, haciendo que sus **mecanismos de afrontamiento de problemas resulten ineficientes**, generando un desequilibrio y una inadaptación psicológica.



Los efectos de las crisis van en tres vías y responden a un intento desesperado del cuerpo y la mente de responder a una amenaza que le genera estrés.

| | |
|----------------------|---|
| Fisiológicos: | sudoración, palpitaciones, dolor de cabeza, dolor de estómago. |
| Cognitivas: | pensamientos negativos, pesadillas, problemas de memoria, falta de concentración y dificultades para coordinar. |
| Emocionales: | tristeza, frustración y ansiedad. |



Estas situaciones se dividen en cuatro fases:

Preimpacto

Alerta

Alarma

Período De Crisis

**¿Cómo Identificar A Los
compañeros Con Crisis
Emocionales?**

- Cambios abruptos de comportamiento
- Impulsividad
- Agresividad
- Respuestas sarcásticas
- Incumplimiento en las tareas
- Aislamiento
- Tristeza
- Pocos deseos de socializar

| Categoría | Características | Ejemplos |
|--|---|---|
| Maturacional (también conocida como Crisis del desarrollo) | <p>El resultado de procesos normales de crecimiento y desarrollo.</p> <p>Comúnmente ocurre en períodos específicos de desarrollo de la vida.</p> <p>Es predecible en la naturaleza y normalmente ocurre como parte de la vida.</p> <p>Un individuo es vulnerable en base a su equilibrio.</p> | <p>Nacimiento</p> <p>Adolescencia</p> <p>Matrimonio</p> <p>Muerte</p> |
| Situacional | <p>Un evento estresante personal inesperado ocurre con poca advertencia anticipada.</p> <p>Es de naturaleza menos predecible.</p> <p>El evento amenaza el equilibrio de un individuo.</p> | <p>Accidente; Enfermedad o lesión grave de uno mismo o de un miembro de la familia;</p> <p>Pérdida de un empleo; Quiebra;</p> <p>Reubicación/movimiento; geográfico</p> <p>Divorcio</p> |
| Social (también conocida como crisis adventicia) | <p>Un evento que es poco común o imprevisto.</p> <p>El evento a menudo implica múltiples pérdidas o pérdidas extensas.</p> <p>Puede ocurrir debido a un gran evento natural o artificial.</p> <p>Es impredecible en la naturaleza.</p> <p>El evento plantea una grave amenaza para el equilibrio de un individuo.</p> | <p>Inundación, Fuego, Tornado, Huracán, Terremoto, Guerra, Río, Crimen violento</p> |

Fases De La Crisis

Definición de
características

Signos y
síntomas

Fase 1:
Estrés y
Ansiedad
Normal

Exposición a un estresante precipitante.

Los estresores pueden considerarse molestias menores e inconvenientes de la vida cotidiana.

Los niveles de ansiedad o la respuesta al estrés comienzan a elevarse.

Los individuos intentan utilizar técnicas de resolución de problemas previamente exitosas para intentar resolver el factor estresante.

Los individuos son racionales y tienen el control de su comportamiento y emociones.

**Definición de
Características**

**Signos y
síntomas**

Fase 2:
El aumento
del nivel de
ansiedad

Las técnicas de resolución de problemas no alivian el factor estresante.

El uso de estrategias de afrontamiento pasadas no tiene éxito.

Los niveles de ansiedad aumentan y las personas experimentan mayor incomodidad.

Pueden ocurrir sentimientos de impotencia, confusión y pensamiento desorganizado. Los individuos pueden quejarse de “sentirse perdidos” en cómo proceder.

Los individuos pueden experimentar una frecuencia cardíaca y una frecuencia respiratoria elevadas. Su tono de voz puede ser mayor con un patrón de voz más rápido.

Se pueden presentar hábitos nerviosos como golpeteo con los dedos o los pies.

**Definición de
características**

**Signos y
síntomas**

**Fase 3:
Nivel
Severo de
Estrés y
Ansiedad**

Los individuos utilizan todos los recursos internos y externos posibles.

Los problemas se exploran desde diferentes perspectivas y se intentan nuevas técnicas de resolución de problemas.

El equilibrio puede restaurarse si los nuevos enfoques de resolución de problemas tienen éxito. Los individuos experimentan disminución de la ansiedad si se produce la resolución.

Si las nuevas técnicas de resolución de problemas no tienen éxito, el nivel de ansiedad empeora y el funcionamiento se ve afectado a medida que el estresante continúa impactando al individuo.

La capacidad de razonar disminuye significativamente y los comportamientos se vuelven más disruptivos.

Los procesos de comunicación pueden incluir gritos y juramentos. Los individuos pueden llegar a ser muy argumentativos o usar amenazas.

Los individuos pierden ritmo; apretar los puños; transpirar fuertemente; o demostrar respiraciones rápidas, superficiales y jadeantes.

**Definición de
Características**

**Signos y
síntomas**

**Fase 4:
Crisis**

Si no se logra la resolución, la tensión se eleva a un punto crítico de ruptura.

Los individuos experimentan ansiedad insoportable, aumento de los sentimientos de pánico y procesos de pensamiento desordenados.

Existe una urgente necesidad de acabar con el malestar emocional. Muchas funciones cognitivas se ven deterioradas a medida que el evento de crisis se vuelve pensativo. Las emociones son lábiles, y algunos pacientes pueden experimentar el pensamiento psicótico.

Es importante señalar que algunos individuos en este nivel de crisis pueden ser un peligro para ellos mismos y para otros.

¿Cómo Superar Una Crisis Personal?

POSITIVAMENTE MÁS

Fase 1

- Busca a una persona de confianza a quien contarle lo sucedido y hablar de ello.
- No te aisles y pide ayuda.
- **Intenta no modificar tu rutina diaria:** en un momento de pérdida de equilibrio es recomendable anclarse en lo conocido y previsible.

Fase 2

Pregúntate qué puedes hacer para resolver el momento de crisis.

Recuerda los recursos y estrategias que te fueron útiles y eficaces en crisis emocionales anteriores.

Tómate tu tiempo para encontrar una solución, pero también para vivir las emociones fisiológicas típicas de las crisis existenciales.

Intenta no ser demasiado duro/a contigo mismo/a.

ACTIVIDAD



REFLEXIONEMOS

El caballo perdido del Anciano Sabio

Había una vez un campesino que vivía con su hijo. Tenían un caballo que les ayudaba en las labores del campo. Un día, como cualquier otro, de pronto el caballo desapareció, se había escapado. Un vecino, que vivía en un campo cercano, les visitó y les fue a consolar.

– ¡Qué mala suerte! Se les ha escapado el caballo, ahora que harán para trabajar la tierra, pero el campesino sabio le respondió:

– ¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¡Quién lo sabe! Lo cierto, hoy aquí, es que se nos ha escapado el caballo. Lo demás, el tiempo lo dirá.

Tras unos días, el campesino y su hijo vieron entrar a su campo a su caballo, pero para su sorpresa, volvía seguido de una yegua. El vecino, nuevamente fue a su casa, tras ver regresar al caballo acompañado, y le felicitó por tan buena suerte.

-Esto sí que es buena suerte, tenías un caballo perdido y ahora no solo ha regresado sino que además tienes una yegua.- a lo que el anciano sabio, como en la ocasión anterior, le respondió:

– ¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¡Quién lo sabe! Lo cierto, hoy aquí, es que el caballo ha regresado con una yegua. Lo demás, el tiempo lo dirá.

En los días siguientes, mientras el hijo del campesino estaba intentando domar a la yegua salvaje, cayó al suelo y se rompió una pierna. Tan pronto como lo llevaron al médico para curarle, este le comunicó al anciano sabio que su hijo quedaría cojo.

Nuevamente, el vecino, al ver regresar al anciano y a su hijo, se acercó a su casa para consolarlo por tan mala suerte, a lo que el anciano respondió como en las anteriores ocasiones:

– ¿Buena Suerte? ¿Mala suerte? ¡Quién lo sabe! Lo cierto, hoy aquí, es que mi hijo se ha roto una pierna. Lo demás, el tiempo lo dirá.

Pasado algún tiempo, la región donde vivían entró en guerra y un buen día, un grupo de guerreros se presentaron en cada una de las Casas a reclutar obligatoriamente a los jóvenes del pueblo. Al llegar al campo del anciano sabio y su hijo, se dieron cuenta que estaba cojo de una pierna y le dijeron:

– ¿Qué te ocurre en esa pierna?

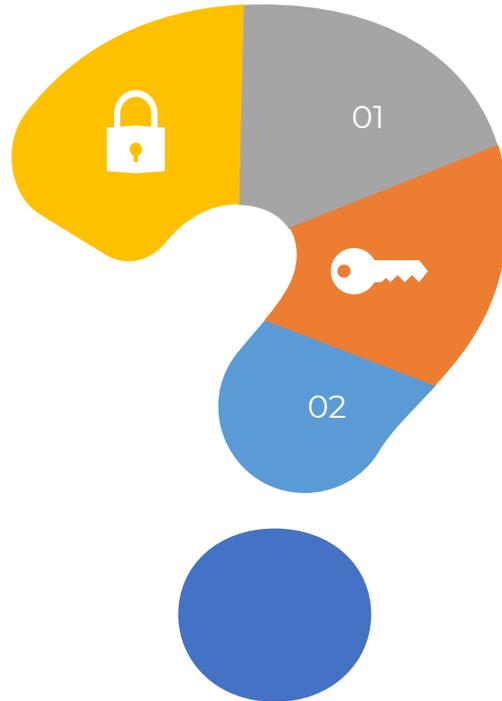
– Me la he roto mientras estaba domando a una yegua, no puedo correr y nunca más caminaré sin cojear. – dijo el muchacho.

-Así no nos sirves – dijeron los soldados y se marcharon para seguir reclutando a los hijos de todos los vecinos.

Cuando se hubieron ido, el anciano le dijo a su hijo:

– ¿Entiendes ahora porque tantas veces he dicho que el tiempo lo dirá, hijo mío? Los hechos que nos suceden en la vida no son, en si mismos, ni buenos ni malos. Puede que algo que al principio pareciera bueno, acabe dando lugar a otro suceso que nos parezca malo, y así sucesivamente.

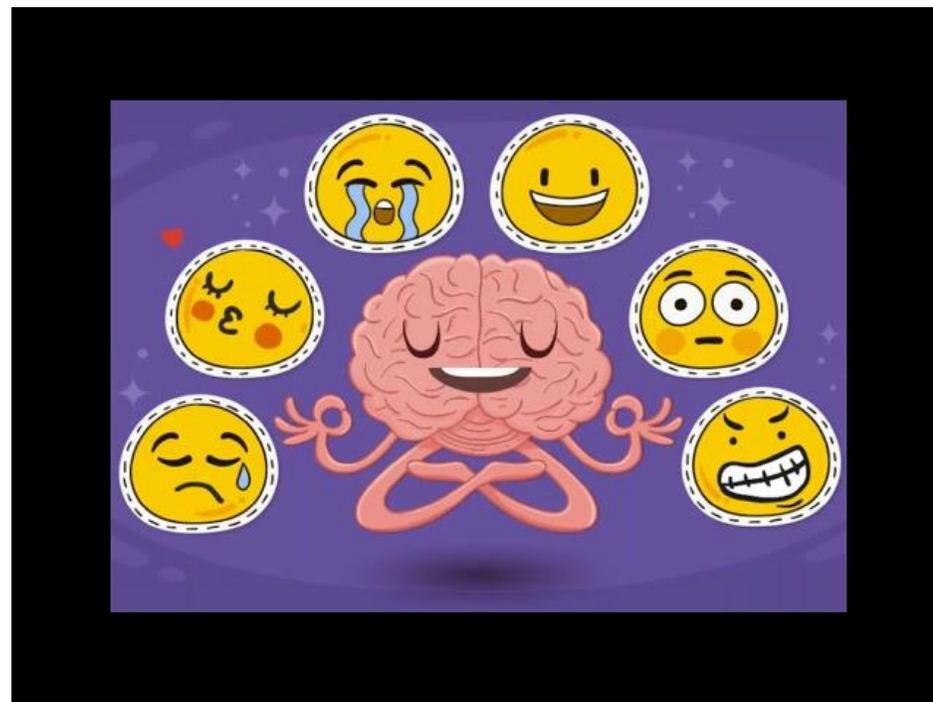
No sufras por lo que sucede. Lo que nos genera dolor es la opinión que tenemos de lo que nos ocurre. No tengas prisa, espera a ver como cada situación afecta tu futuro. Un día, con tu pierna rota, ante el médico, la maldijiste y ahora, gracias a la buena suerte de rompértela has evitado la guerra y quizás hasta la muerte.



No te apresures a juzgar y sufrir por lo que te ocurre hoy. Intenta no cargar de emocionalidad lo que la vida te presenta. El tiempo lo dirá. Quizás hoy no puedas ver nada positivo en un divorcio, en una crisis de pareja, en haber suspendido un examen.... dale tiempo al tiempo.

- ❖ ¿Cual es la moraleja de la historia con el manejo de las emociones?.
- ❖ ¿Como lo podemos aplicar como brigadistas emocionales?

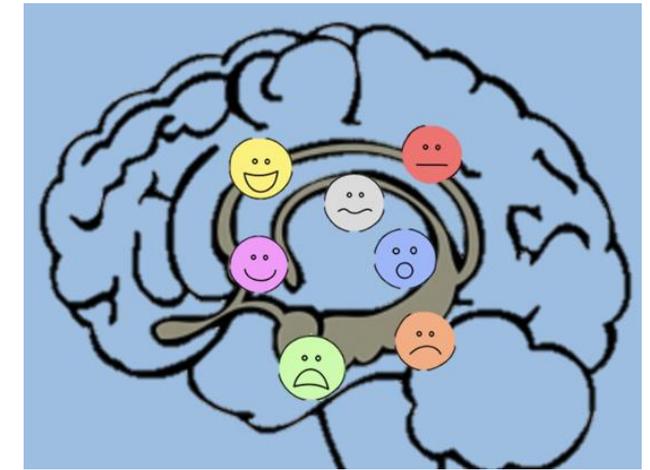
ACTIVIDAD



GESTIÓN EMOCIONAL

¿Qué Son Las Emociones?

Las emociones son una parte integral de nuestra experiencia como seres humanos. Son respuestas psicofisiológicas complejas que se desencadenan en respuesta a estímulos internos o externos. Pueden variar en intensidad y duración.



Tipos de emociones

Emociones básicas son aquellas que son universales en todas las culturas y se expresan de manera similar en todas las personas. Estas emociones suelen ser de corta duración e intensas.

Emociones complejas son aquellas que son más elaboradas y matizadas que las emociones básicas. A menudo se basan en una combinación de emociones básicas y pueden ser influenciadas por factores culturales, personales y sociales.

Funciones

Una de las funciones principales es ayudarnos a adaptarnos a nuestro entorno.

Por ejemplo, el miedo nos ayuda a evitar situaciones peligrosas y la alegría nos motiva a buscar experiencias positivas.

Comunicarnos con los demás. A través de nuestra expresión emocional, podemos comunicar cómo nos sentimos y qué necesitamos de los demás.

¿Por Qué Es Fundamental La Gestión Emocional En El Entorno Laboral?

Mejora el bienestar emocional: Cuando los empleados pueden gestionar sus emociones de manera efectiva, se sienten más felices y satisfechos en su trabajo.

Aumenta la productividad: Cuando se pueden mantener el enfoque en el trabajo en lugar de distraerse por algunas emociones, son más productivos.

Mejora la colaboración: cuando se comunican de manera efectiva y manejan los conflictos de manera productiva, se crea un ambiente de trabajo más positivo y colaborativo.

Riesgos De No Gestionar Adecuadamente Las Emociones

+POSITIVAMENTE MÁS+

Estrés y ansiedad: Cuando no se pueden manejar adecuadamente las emociones, pueden sentirse abrumados por el estrés y la ansiedad.



Conflictos en el lugar de trabajo: Cuando no se manejan adecuadamente las emociones son más propensos a tener conflictos en su área de trabajo.

Baja moral y rotación de personal: Cuando no se sienten valorados o apoyados en su entorno laboral, pueden perder la motivación y la pasión por su trabajo.

Los Conflictos En El Lugar De Trabajo

+POSITIVAMENTE MÁS+

Son situaciones en las que dos o más personas experimentan **una oposición o incompatibilidad** en sus necesidades, deseos, ideas o valores.



Los conflictos en el lugar de trabajo son desafortunadamente comunes y pueden generar un **ambiente de trabajo tenso y poco productivo**.

Sin embargo, existen estrategias y herramientas que pueden ayudarte a manejar y resolver estos conflictos de manera efectiva.

Causas De Los Conflictos Interpersonales

POSITIVAMENTE MÁS



Diferencias individuales: Las personas tienen diferentes personalidades, valores, creencias y estilos de comunicación, lo que puede generar conflictos.

Mala comunicación: La falta de comunicación clara y efectiva puede conducir a malentendidos y resentimientos.

Estrés: Cuando las personas están estresadas, son más propensas a ser irritables y reaccionar de manera impulsiva.

Cambios en las relaciones: Los cambios en las relaciones, como un ascenso en el trabajo o un nuevo bebé, pueden generar tensiones y conflictos.

Competencia por recursos: Cuando los recursos son escasos, las personas pueden competir por ellos, lo que puede generar conflictos.

Estrategias Para Manejar Conflictos



Comunicación abierta y honesta: Expresar las preocupaciones de manera clara y respetuosa, escuchando activamente el punto de vista de la otra persona.

Prevención: Establecer normas claras de comunicación y colaboración desde el principio puede ayudar a prevenir futuros conflictos.

Empatía: Ponerse en el lugar de la otra persona y trata de entender su perspectiva.

Buscar un mediador: Si no se puede resolver el conflicto por uno mismo, busca la ayuda de un mediador neutral.

Mantener la Calma: Evita las reacciones impulsivas y buscar mantener un tono de voz calmado y asertivo.

Enfoque en la solución: Buscar soluciones mutuamente beneficiosas, en lugar de culpar a los demás.

Consecuencias De Los Conflictos Interpersonales

+POSITIVAMENTE MÁS+

Daño a las relaciones: Los conflictos pueden dañar las relaciones entre las personas involucradas, lo que puede conducir a la desconfianza, el resentimiento y el aislamiento.

Disminución de la productividad: Los conflictos en el lugar de trabajo pueden reducir la productividad y la moral de los empleados.

Problemas de salud: Los conflictos crónicos pueden provocar estrés, ansiedad y depresión.

Violencia: En algunos casos, los conflictos interpersonales pueden escalar a la violencia física o verbal.



FACILITAR LA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

+POSITIVAMENTE MÁS+

Técnicas Para La
Gestión Emocional En
El Trabajo

Identificación y
reconocimiento
de las emociones

Regulación
emocional



Se le pide a cada uno que divida una hoja en cuatro casillas del mismo tamaño, que dibujen cada una de las emociones contestando las siguientes preguntas:

cuando se sintieron así

- ¿cuál fue la reacción de cada uno?,
- ¿cómo identificar cuál es la emoción que más les cuesta manejar?

final se dan unas recomendaciones de cómo aprender a manejar las emociones y lograr hacer gestión emocional.

Actividad sobre las Emociones

| | |
|--|--|
| | |
| | |

CONTENCIÓN EMOCIONAL



Contención Emocional

Se refiere a las **acciones que se hacen** con el fin de **tranquilizar y devolver** la confianza a una persona que está en una crisis emocional.

Características

Es inmediata y de corta duración. Se brinda en el inicio de la crisis y no dura demasiado tiempo (minutos a horas).

Están dirigidas a cualquier persona que haya vivido un incidente crítico.

Lograr el restablecimiento inmediato del equilibrio y así poder afrontar el problema y reducir riesgos y vincular a la persona con los recursos de ayuda que existen en su entorno.

Es efectuada por cualquier persona que esté entrenada, aunque no tenga formación como psicoterapeuta (padres, agentes comunitarias, líderes comunitarios, entre otros.).

¿Cuándo se hace una contención?



Crisis emocionales: Cuando una persona está pasando por una situación de emergencia emocional, como la pérdida de un ser querido, un evento traumático, un accidente, una ruptura sentimental, entre otros.

Estrés y ansiedad: En momentos de estrés excesivo o ansiedad intensa.

Depresión: La contención puede brindar un apoyo valioso para la persona que se siente vulnerable y abrumada.

Situaciones de violencia o abuso: Cuando una persona ha sido víctima de violencia física, emocional o abuso.

Crisis existenciales: Momentos de cuestionamiento sobre el propósito de la vida, la identidad o la dirección personal.

Cambios significativos: En situaciones de cambio, como una mudanza, un cambio de trabajo o de relación.

Acompañamiento emocional: La contención también se puede brindar como parte del apoyo emocional en momentos de dificultad, incluso si no hay una crisis específica.

Eventos Críticos En Salud Mental





Para Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud mental como: “Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.



El **diagnóstico** de trastorno mental, su **tratamiento** y **pronóstico** dependen de la forma como se agrupan determinadas formas de pensamiento, percepciones, sentimientos, comportamientos y relaciones considerados como signos y síntomas, atendiendo a diferentes aspectos tales como:

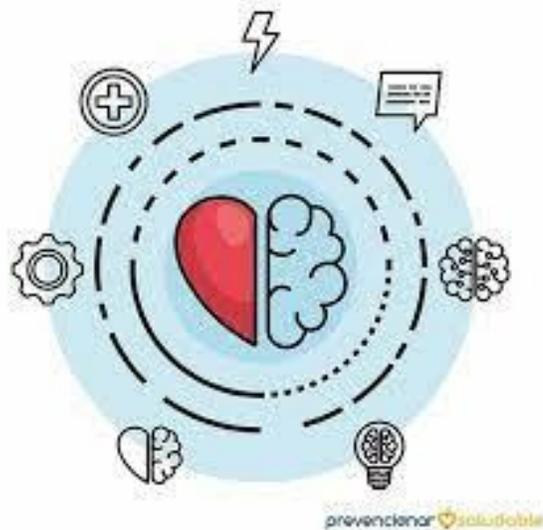
1. Su duración.
2. Coexistencia (mezcla).
3. Intensidad.
4. Afectación en la funcionalidad de quien los presenta (afecta su desempeño en el trabajo, estudios u otras actividades de la vida diaria y/o su forma de relaciones con otras personas).

Los Problemas Mentales: Un problema de salud mental también afecta la forma cómo una persona piensa, se siente, se comporta y se relaciona con los demás, pero de manera menos severa que un trastorno mental.



Los problemas mentales son más comunes y menos persistentes en el tiempo.

Los Eventos En Salud Mental: Hacer referencia a “desenlaces o “emergencias” que surgen, bien como derivados de un problema o trastorno mental, como en el caso del suicidio, la discapacidad, el comportamiento desadaptativo, o bien ni siquiera derivados de una condición de salud mental sino de hechos vitales como la exposición a la violencia”.



Urgencias en salud mental: situación transitoria que irrumpe y altera las funciones psíquicas, el desempeño habitual, y que supone un alto nivel de padecimiento; de tal manera que el sujeto, el entorno y/o el personal sanitario consideran que requiere atención inmediata.

Señales Para Identificar Un Problema De Salud Mental



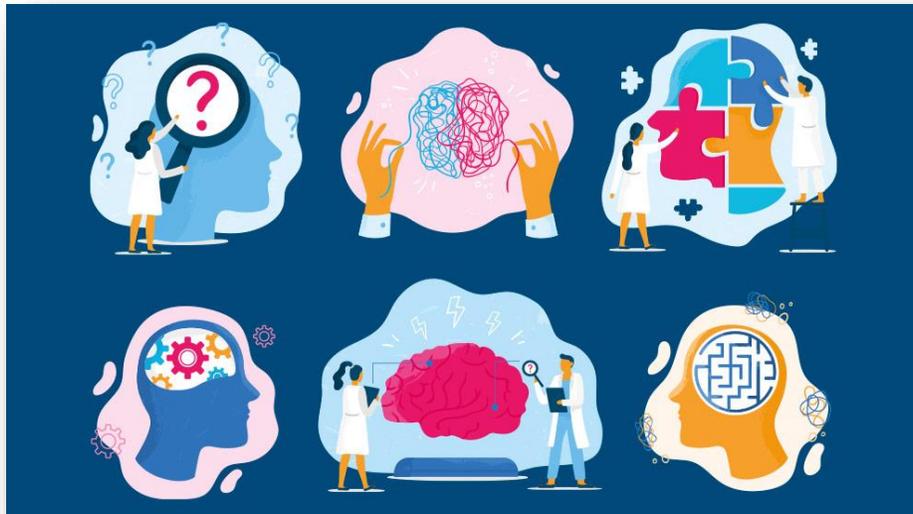
- ✓ Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- ✓ Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- ✓ Tener nada o poca energía
- ✓ Sentirse vacío o como si nada importara
- ✓ Tener dolores y molestias inexplicables
- ✓ Sentirse impotente o sin esperanza
- ✓ Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- ✓ Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- ✓ Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- ✓ Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- ✓ Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- ✓ Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros
- ✓ No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

Eventos Críticos En Salud Mental

Un evento crítico en salud mental es **cualquier suceso o experiencia que causa un trauma psicológico** significativo en una persona.

Estos **eventos pueden ser repentinos e inesperados**, como un desastre natural, un accidente grave, un acto de violencia, o una pérdida repentina.

También pueden ser eventos más prolongados y complejos, como el abuso emocional o físico, la guerra, o una enfermedad terminal.



Estos eventos son llamados "**críticos**" porque **pueden interrumpir profundamente la capacidad de una persona para hacer frente a la vida cotidiana.**

La reacción a un evento crítico es altamente individual y puede variar desde un estrés agudo hasta un trastorno de estrés posttraumático (TEPT).

Reacciones Que Puede Causar Un Evento Critico

+POSITIVAMENTE MÁS+



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

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

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

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

Los Eventos Críticos Más Significativos En La Población

Consumo De Sustancias Psicoactivas

se entiende a la **sustancia psicoactiva o droga** a toda sustancia que, **introducida en el organismo**, por cualquier vía de administración, produce una **alteración del funcionamiento del sistema nervioso central** y es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

Suicidio

el suicidio es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el **acto deliberado de quitarse la vida**. Su prevalencia y los métodos utilizados varían de acuerdo a los diferentes países. Desde el punto de vista de la salud mental, los y las adolescentes poseen vulnerabilidades particulares por su etapa del desarrollo.

Violencia

La violencia **es el uso deliberado de la fuerza física**, ya sea en grado de amenaza o efectivo, **contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad** que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

Muerte de un empleado (dentro o fuera del lugar): deceso de una persona debido a un accidente de trabajo o de tránsito o cualquier acción que le causó la muerte.

Otras situaciones de eventos críticos:

Reducción o reorganización del personal: proceso en el cual una empresa disminuye su número de empleados para reducir costes o mejorar la eficiencia operativa.

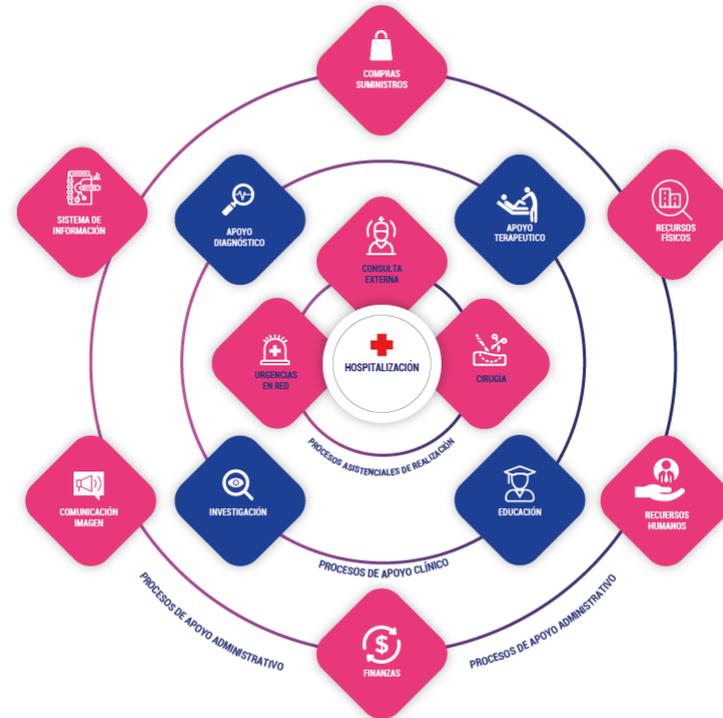
Accidentes industriales: accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte.

Catástrofes naturales: Suceso natural de índole biótica o abiótica que ocasiona trastornos importantes en los sistemas de producción agraria o en las estructuras forestales y que acaba generando daños económicos importantes en los sectores agrícola o forestal.

Robos: es el delito en el cual alguien se apropia de algo de otro usando la violencia o la intimidación en las personas o la fuerza en las cosas (como romper una ventana). Si la apropiación de algo de otro se hace sin violencia, intimidación o fuerza en las cosas, es un hurto.

Homicidio: consiste en matar, en quitarle la vida a una persona. El sujeto activo puede ser cualquier individuo, mientras que el sujeto pasivo es la “otra persona viva”

Ruta General de Atención Eventos Críticos



Una ruta típica de atención para un evento crítico podría incluir los siguientes pasos:

+POSITIVAMENTE MÁS+

Respuesta inmediata:

Paso 1

Estabilización: Asegurar la seguridad física y emocional de la persona.

Paso 2

Evaluación: Identificar si el trabajador presenta alguna de las siguientes reacciones de manera que por sí mismo no pueda controlar.

- Ira, pánico, tristeza, culpa. (emocionales)
- Llanto, dolor físico repentino, sudoración, inactividad, taquicardia, entre otros (fisiológicas)
- Dificultad para concentrarse, estado de confusión, preocupación, pensamientos culposos, desorientación, entre otros. (cognitivas)
- Inmediata mente activar ruta con el brigadista emocional que activa la ruta de atención y presta la contención emocional inicial,
- Esta activación se puede realizar por medio del código QR donde se brindan las herramientas al brigadista emocional para realizar una contención emocional adecuada. Esta información será del QR será brindada a los participantes de la formación para brigadistas emocionales con un kit necesario de acuerdo a la situación que se enfrenta con la persona en crisis.

Paso 3

Comunicar: informar al coordinador de seguridad y salud en el trabajo o la persona que esté a cargo de esta función para dar a conocer la situación de la persona.

Paso 4

Seguridad: el brigadista debe asegurar que la persona sea remitida a la entidad prestadora de salud según remisión de la ambulancia.

Paso 5

Notificar: llamar algún miembro de la familia o acudiente para comentar sobre la información del familiar.

Paso 6

Monitoreo: Realizar seguimiento hablando con familiares de cómo está el estado de salud de la persona

Paso 6

Tan pronto el trabajador se reintegre a su lugar de trabajo la persona de seguridad y salud en el trabajo vincular inmediatamente al colaborador a sistema de vigilancia en Riesgo Psicosocial y con la ayuda de la ARL lo vincula a uno de los programa de vigilancia que ofrece Positiva.



ACTIVIDAD: CIERRE Y PREGUNTAS



