



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



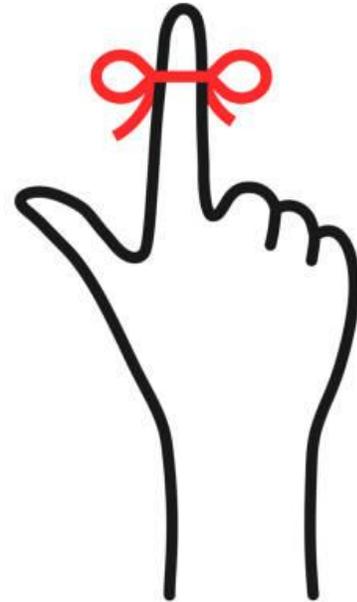
SESIÓN 5



MANEJO DE CRISIS



¡RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR!



RECORDEMOS NUESTROS ACUERDOS



Actividad Inicial

Después de saludar la grupo capacitador, plantee una pregunta que le gustaría que respondieran.



¿Qué cosas raras creías cuando eras pequeño?

Plan De Acción Para Manejo De Crisis



Es la **intervención** en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual.

Este plan debe ser personalizado, adaptándose a las necesidades y características de cada organización. Sin embargo, existen algunos elementos generales que son comunes a todos los planes de acción.

Preparación Para Aplicar El Plan De Acción

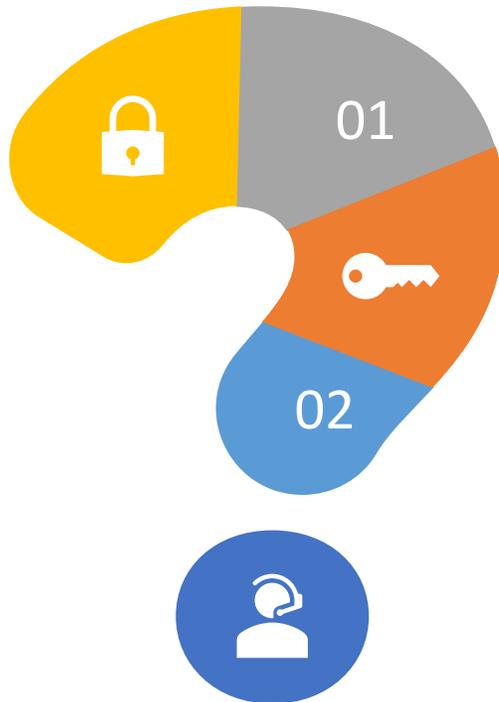


1. Identificar señales de alerta:

Reconoce los indicadores de una crisis psicológica en ti mismo o en otros, como:

- Aumento significativo del estrés, la ansiedad o la irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse o realizar tareas cotidianas.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Sentimientos de desesperanza, inutilidad o pensamientos suicidas.
- Comportamientos impulsivos o autodestructivos.





2. Aprender técnicas de afrontamiento:

Desarrolla estrategias para manejar el estrés, la ansiedad y las emociones difíciles, como:

- Respiración profunda y ejercicios de relajación.
- Mindfulness y meditación.
- Técnicas de pensamiento positivo y reestructuración cognitiva.
- Actividad física regular.
- Hábitos de sueño saludables.
- Alimentación balanceada.

3. Establecer una red de apoyo:

- Identifica a personas de confianza a las que puedas acudir en caso de crisis, como familiares, amigos, compañeros de trabajo o terapeutas.
- Comparte tu plan de acción con ellos y asegúrate de que tengan tus datos de contacto de emergencia.
- Busca grupos de apoyo o comunidades en línea donde puedas encontrar comprensión y apoyo de otras personas que han pasado por experiencias similares.





4. Buscar ayuda profesional:

- No dudes en buscar ayuda de un psicólogo o psiquiatra si experimentas una crisis psicológica.
- Un profesional puede brindarte apoyo, orientación y tratamiento adecuado para tu situación específica.

Durante La Crisis



1. Mantener la Calma:

- Es importante que trates de mantener la calma y no entrar en pánico.
- Recuerda que la crisis es temporal y que podrás superarla con la ayuda adecuada.

2. Busca un lugar seguro:

- Ubícate en un lugar donde te sientas seguro y cómodo, lejos de cualquier peligro inmediato.
- Si estás en casa, puedes ir a tu habitación o a otro lugar tranquilo.
- Si estás en un lugar público, busca un refugio seguro como una cafetería o una biblioteca.

3. Aplica técnicas de afrontamiento:

Utiliza las técnicas de afrontamiento que has aprendido para manejar el estrés, la ansiedad y las emociones difíciles.

La respiración profunda, la relajación muscular y la meditación pueden ayudarte a calmarte y a recuperar el control.

4. Contacta a tu red de apoyo:

- Comunícate con alguien de tu red de apoyo y habla sobre lo que estás pasando.
- Expresar tus sentimientos y preocupaciones puede ayudarte a sentirte mejor.
- Si no puedes hablar con alguien en persona, puedes llamar a una línea de ayuda o enviar un mensaje de texto.



5. Busca ayuda profesional:

Si no se puede controlar la crisis por cuenta propia, busca ayuda profesional de inmediato.

Un psicólogo o psiquiatra puede brindarte la atención y el apoyo que necesitas en este momento difícil.

Después De La Crisis



1. Cuídate:

Es importante que te tomes un tiempo para recuperarte de la crisis.

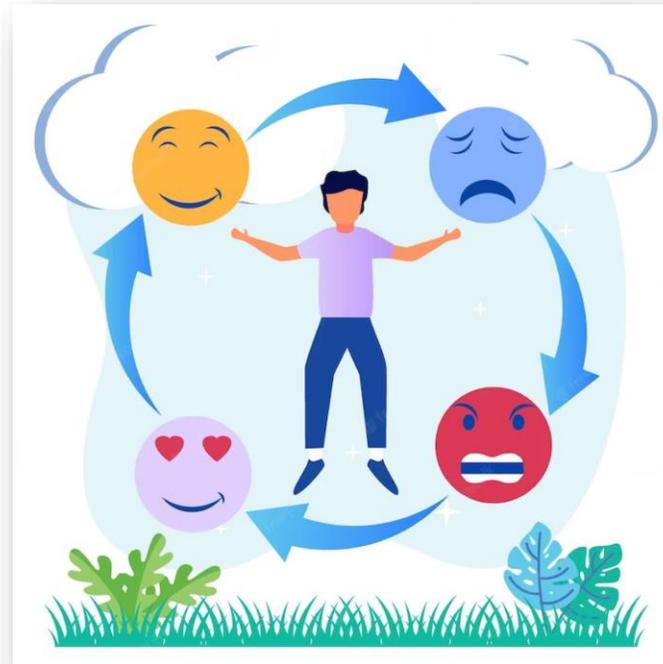


Duerme lo suficiente, come alimentos saludables y haz ejercicio regularmente.

Dedica tiempo a actividades que te gusten y que te hagan sentir bien.

2. Procesa tus emociones

Habla sobre lo que sucedió con alguien de confianza o con un terapeuta.



Expresar tus sentimientos y emociones puede ayudarte a procesar el trauma y a seguir adelante.

3. Busca apoyo continuo +POSITIVAMENTE MÁS+

Si lo necesitas, continúa buscando apoyo de tu red de apoyo o de un terapeuta.



Hablar con alguien que te comprenda puede ayudarte a prevenir futuras crisis y a mejorar tu salud mental en general.

Recuerda:

- No estás solo.
- Muchas personas experimentan crisis psicológicas en algún momento de su vida.
- Con la ayuda y el apoyo adecuados, puedes superar la crisis y seguir adelante con tu vida.



Recursos adicionales:

- Línea de tele psicología de positiva
- La EPS
- Línea de Salud Mental

Juego De Roles Para El Manejo De Crisis Psicológicas



Preparación:

1. Elegir un escenario:

Se pueden elegir diferentes escenarios para el juego de roles

2. Asignar roles:

Un participante actuará como la persona en crisis y el otro actuará como el ayudante.

Es importante que ambos participantes se sientan cómodos con el rol que se les asigna.

3. Revisar las pautas:

Es importante establecer algunas pautas básicas para el juego de roles, como:

- El juego de roles debe ser respetuoso y seguro para ambos participantes.
- El participante que actúa como la persona en crisis puede detener el juego de roles en cualquier momento si se siente incómodo.
- El participante que actúa como el ayudante debe enfocarse en escuchar atentamente y brindar apoyo a la persona en crisis.

Desarrollo Del Juego De Roles

1. Comenzar la escena:

El participante que actúa como la persona en crisis debe describir cómo se siente y qué está sucediendo.

El participante que actúa como el ayudante debe escuchar atentamente y hacer preguntas para comprender mejor la situación.

2. Aplicar técnicas de afrontamiento:

El participante que actúa como el apoyo debe guiar a la persona en crisis a través de técnicas de afrontamiento como la respiración profunda, la relajación muscular o la atención plena.

3. Brindar apoyo emocional:

El participante que actúa como el apoyo debe ofrecer apoyo emocional a la persona en crisis. Esto puede implicar validar sus sentimientos, ofrecer palabras de aliento o simplemente estar presente para ellos.

4. Buscar ayuda profesional:

Si la situación es grave o si la persona en crisis no puede calmarse con las técnicas de afrontamiento, el participante que actúa como el ayudante debe sugerir buscar ayuda profesional.



5. Finalizar la escena:

La escena debe finalizar cuando la persona en crisis se haya calmado y se sienta más segura.

Después del juego de roles:

El facilitador genera un espacio de reflexión y discusión teniendo en cuenta las siguientes pautas.

1. Discusión:

Los participantes deben discutir la experiencia del juego de roles. Esto puede implicar compartir lo que funcionó bien y lo que podría mejorarse.

2. Reflexión:

Cada participante debe reflexionar sobre lo que aprendió de la experiencia.

Esto puede implicar identificar sus propias fortalezas y áreas de mejora en el manejo de crisis psicológicas.



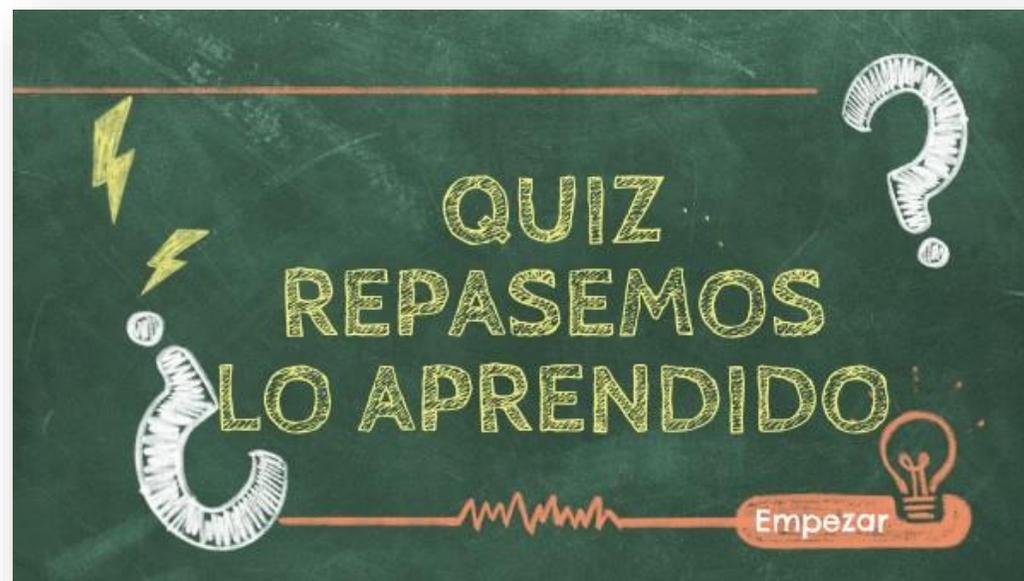
Casos Prácticos De Situaciones De Crisis

Se tiene tres casos prácticos de situaciones de crisis fortaleciendo la actividad anterior, temas de identificar señales o síntomas y signos, aplicar estrategias de afrontamiento, los siguientes casos son solo algunos ejemplos de situaciones de crisis que pueden ocurrir.

Se invita a recordar muy importante identificar las señales de alerta y cómo intervenir de manera efectiva para ayudar a las personas en crisis.

Los casos están impresos y cada grupo se le asignara un caso para que lo prepare y lo pueda actuar delante del grupo.

Repasemos Lo Aprendido



Primeros Auxilios Psicológicos: Una Mano Amiga en Momentos Difíciles



Los primeros auxilios psicológicos son un conjunto de técnicas y habilidades diseñadas para brindar apoyo emocional inmediato a personas que han experimentado un evento traumático o una crisis.

Son como una curita para el alma, una forma de estabilizar emocionalmente a alguien que está pasando por un momento difícil.

¿Por Qué Son Importantes?

+POSITIVAMENTE MÁS+

Reducen el impacto inicial:

Ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad que se experimentan inmediatamente después de un evento traumático.



Fomentan la resiliencia:

Fortalecen las capacidades de las personas para afrontar situaciones difíciles y recuperarse de ellas.

Previene complicaciones a largo plazo:

Una intervención temprana puede ayudar a prevenir el desarrollo de trastornos psicológicos más severos.

¿Qué Implica Brindar Primeros Auxilios Psicológicos?

+POSITIVAMENTE MÁS+



Escucha activa: Prestar atención a lo que la persona está diciendo y sintiendo, sin juzgar ni interrumpir.

Validación de emociones: Reconocer y aceptar los sentimientos de la persona, demostrándole que es normal sentirse así.

Información clara y concisa: Proporcionar información precisa y sencilla sobre lo sucedido, evitando detalles innecesarios que puedan aumentar la angustia.

Apoyo social: Conectar a la persona con redes de apoyo social (familiares, amigos, profesionales) para que se sienta acompañada y comprendida.

Normalización de la experiencia: Hacerle saber a la persona que sus reacciones son normales y que muchas otras personas han pasado por algo similar.

Manejo de crisis emocional:

Definición: Una crisis emocional es una situación que sobrepasa la capacidad de afrontamiento de una persona, lo que le genera un intenso malestar emocional y psicológico.

Señales de alerta:

Aumento significativo del estrés, la ansiedad o la irritabilidad.

Dificultad para concentrarse o realizar tareas cotidianas.

Cambios en los patrones de sueño o alimentación.

Sentimientos de desesperanza, inutilidad o pensamientos suicidas.

Comportamientos impulsivos o autodestructivos.

Estrategias de afrontamiento:

Técnicas de relajación: Respiración profunda, relajación muscular, meditación.

Técnicas de pensamiento positivo: Reestructuración cognitiva, atención plena.

Hábitos saludables: Sueño regular, alimentación balanceada, actividad física.

Apojo social: Hablar con amigos, familiares o un terapeuta.

Ayuda profesional: Buscar atención psicológica o psiquiátrica si es necesario.



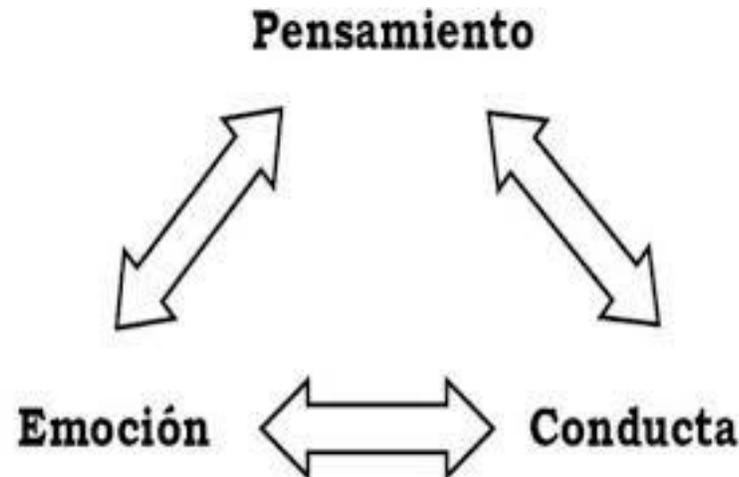
Contención emocional:

Definición: La contención emocional es el proceso de brindar apoyo y acompañamiento a una persona que está atravesando una crisis emocional.

Objetivos de la contención emocional:

- Reducir el nivel de malestar emocional de la persona.
- Ayudar a la persona a sentirse escuchada y comprendida.
- Facilitar la expresión de las emociones de la persona.
- Fomentar un sentido de seguridad y confianza.
- Promover el acceso a la ayuda profesional si es necesario.

Técnicas De Contención Emocional: Una Guía Para Gestionar Tus Sentimientos



Son herramientas valiosas que nos permiten manejar y regular nuestras emociones de manera saludable, especialmente en momentos de estrés o crisis.

Al aprender a aplicar estas técnicas, podemos reducir la intensidad de nuestras reacciones emocionales y promover un mayor bienestar.

¿Por Qué Son Importantes Las Técnicas De Contención Emocional?



Mejoran la Calidad de Vida: Al controlar nuestras emociones, podemos establecer relaciones más saludables, tomar mejores decisiones y sentirnos más satisfechos con nosotros mismos.

Previenen trastornos psicológicos: Un manejo adecuado de las emociones puede reducir el riesgo de desarrollar trastornos como la ansiedad o la depresión.

Aumentan la resiliencia: Nos ayudan a enfrentar situaciones difíciles y a recuperarnos más rápidamente de los contratiempos.

Técnicas de respiración:

Respiración profunda: Inhala lentamente por la nariz, cuenta hasta cuatro, retiene el aire durante cuatro segundos y exhala lentamente por la boca.

Respiración diafragmática: Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho. Inhala profundamente, llevando el aire hacia el abdomen, y exhala lentamente.

Técnicas de relajación muscular:

Relajación progresiva: Tensa y relaja cada grupo muscular de tu cuerpo, comenzando por los pies y terminando en la cabeza.

Escaneo corporal: Concéntrate en cada parte de tu cuerpo, notando cualquier tensión y relajándola conscientemente.

Técnicas de visualización:

Imagina un lugar tranquilo: Visualiza un lugar que te relaje y evoque sensaciones positivas.

Imagina una luz que te envuelve: Visualiza una luz cálida y suave que te envuelve y te calma.

Otras técnicas:

Ejercicio físico: La actividad física ayuda a liberar endorfinas, que tienen un efecto positivo en el estado de ánimo.

Pasatiempos: Dedicar tiempo a actividades que disfrutes puede ser una excelente manera de distraer la mente y relajarse.

Conexión social: Hablar con personas de confianza puede ayudarte a sentirte apoyado y comprendido.

Apoyo social

Conectar con su red de apoyo: Animar a la persona a buscar el apoyo de familiares y amigos.

Ofrecer ayuda concreta: Si es posible, ofrecer ayuda práctica, como hacer compañía o realizar tareas.

Establecimiento de límites

Cuidar de ti mismo: Es importante establecer límites para evitar el agotamiento emocional.

Comunicar tus límites: Expresar claramente tus necesidades y lo que puedes ofrecer.



En resumen:

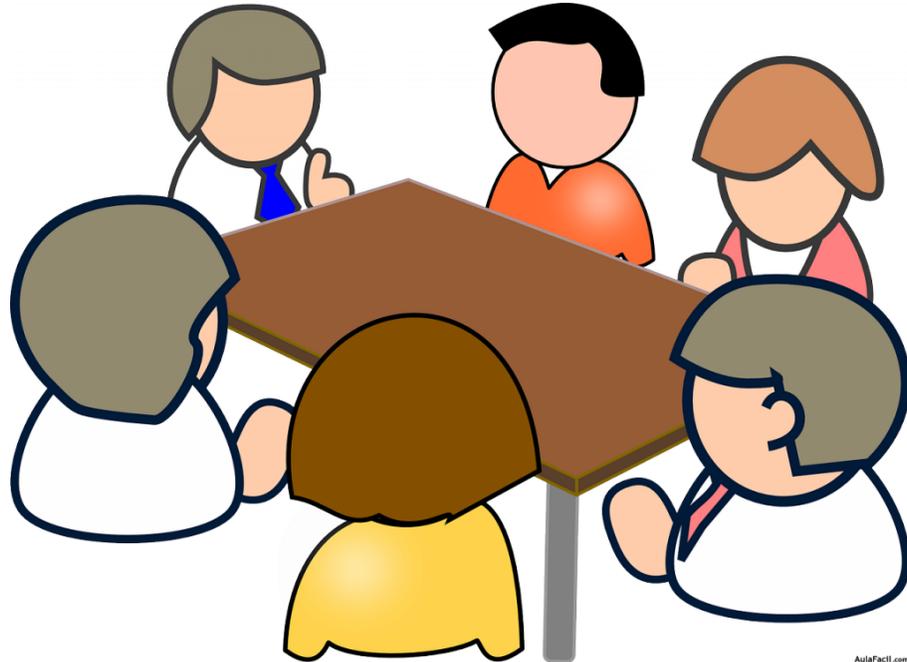
El manejo de crisis emocional y la contención emocional son dos aspectos importantes para ayudar a las personas que atraviesan momentos difíciles.

Es importante conocer las señales de alerta de una crisis emocional y saber cómo aplicar estrategias de afrontamiento efectivas.

La contención emocional implica brindar apoyo y acompañamiento a la persona en crisis, escuchándola activamente, validando sus emociones y ofreciéndole ayuda práctica.

Si la persona se encuentra en una situación de riesgo o necesita atención profesional especializada, es importante derivarla a los servicios adecuados.

Dinámica De Repaso



Después de hacer el resumen de lo aprendido, se hacen subgrupos ponerle un nombre al grupo y un eslogan que los identifique, las preguntas están en fichas del mismo color y se colocan en un espacio visible donde todos las puedan ver y por grupos escogen una y contestan la pregunta o lo que les salga en la tarjeta, así hasta terminar la actividad, gana el equipo que más puntos tenga.

TÉCNICAS DE AUTOCAUIDADO SALUD MENTAL



La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) define la salud mental como “el **estado de bienestar** en que el individuo es consciente de sus propias capacidades, en donde puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y ser capaz de hacer una contribución a su comunidad”.



El autocuidado es fundamental para mantener una buena salud mental y prevenir la aparición de problemas psicológicos. Implica tomar acciones conscientes para cuidar tu bienestar emocional, físico y social.

Cuida tu salud física:

+POSITIVAMENTE MÁS+

- **Duerme lo suficiente:** La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño por noche.
- **Alimentación saludable:** Consume una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- **Haz ejercicio regularmente:** La actividad física tiene un impacto positivo en tu salud mental y física. Intenta realizar al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.
- **Evita el consumo de sustancias nocivas:** Limita o elimina el consumo de alcohol, tabaco y drogas. Estas sustancias pueden empeorar los problemas de salud mental.



Cuida tu salud mental

+POSITIVAMENTE MÁS+

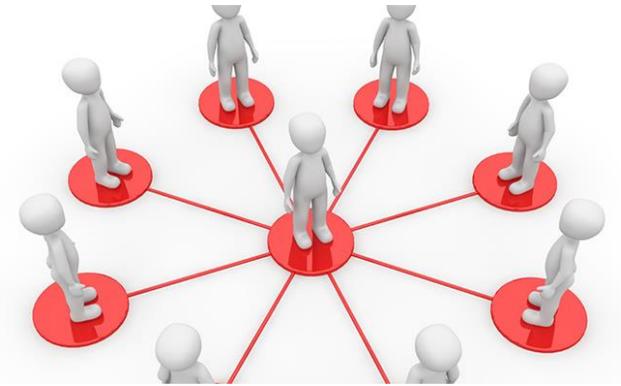
- **Practica técnicas de relajación:** La meditación, el yoga y la respiración profunda pueden ayudarte a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar tu estado de ánimo.
- **Dedica tiempo a actividades que disfrutes:** Hacer cosas que te gustan te ayuda a relajarte, divertirte y mejorar tu estado de ánimo.
- **Pasa tiempo en la naturaleza:** Estar en contacto con la naturaleza tiene un efecto calmante y restaurador en la mente.
- **Conéctate con tus seres queridos:** Pasar tiempo con tus familiares y amigos te brinda apoyo social y te ayuda a sentirte conectado.
- **Busca ayuda profesional si la necesitas:** Si estás experimentando problemas de salud mental que interfieren con tu vida diaria, no dudes en buscar ayuda de un psicólogo o psiquiatra.



Cuida tus relaciones sociales

- **Mantén relaciones positivas:** Rodéate de personas que te apoyan, te respetan y te hacen sentir bien.
- **Desarrolla nuevas amistades:** Participa en actividades o grupos que te interesen para conocer nuevas personas.
- **Establece límites saludables:** Aprende a decir "no" a las solicitudes que te sobrecarguen o te hagan sentir incómodo.
- **Comunícate de manera efectiva:** Expresa tus pensamientos y sentimientos de manera clara y asertiva.
- **Resuelve conflictos de manera saludable:** Busca soluciones que sean justas y satisfactorias para todas las partes involucradas.

+POSITIVAMENTE MÁS+



Cuida tu entorno



+POSITIVAMENTE MÁS+

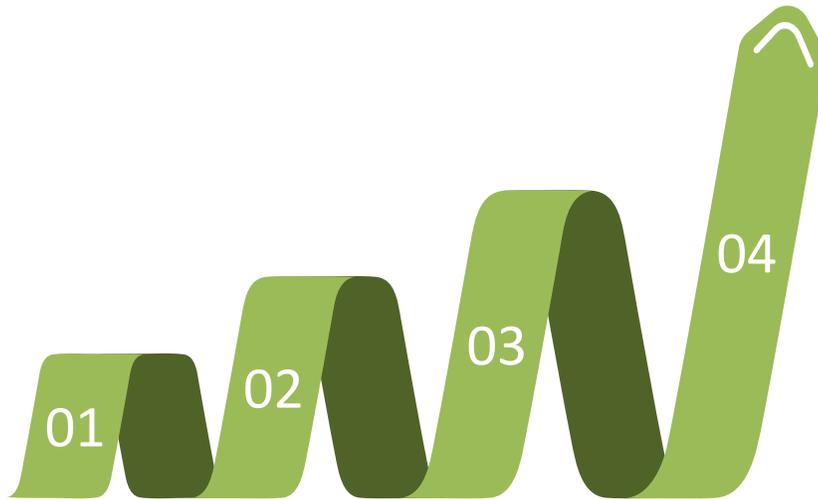
- **Crea un espacio de vida cómodo y organizado:** Un ambiente ordenado y agradable puede contribuir a tu bienestar mental.
- **Limita el tiempo que pasas frente a las pantallas:** El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede aumentar el estrés y la ansiedad.
- **Desconéctate de las redes sociales:** Tómate un descanso de las redes sociales de vez en cuando para evitar la sobrecarga de información y las comparaciones negativas.
- **Organiza tu tiempo:** Planifica tus actividades y tareas para evitar el estrés y la sensación de agobio.
- **Dedica tiempo a la planificación financiera:** Tener una situación financiera estable puede reducir el estrés y mejorar tu bienestar general.

Actividad

Carta a mi necesidad Indicación:

Buscar un lugar tranquilo y seguro para ti, toma un momento para cerrar tus ojos y trata de pensar en aquello que necesitas para cuidarte, ¿cuáles son tus necesidades físicas, emocionales, sociales, espirituales y cognitivas? Luego, trata de plasmar esas necesidades en una Carta.

Estas prioridades pueden cambiar a lo largo del tiempo y conforme a tu condiciones individuales y colectivas.



ACTIVIDAD: CIERRE Y PREGUNTAS



