|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Nombre de la Subred correspondiente -**  **Empresa Social Del Estado** | | |
| **Fecha elaboración de la guía**  **Año/Mes/Día** |
| 2022/01/21 | Fortalecimiento en Primeros Auxilios Psicológicos. | | |
| **Proceso/área que lidera el juego** | | **Nombre completo** | **Duración** |
| Ruta Integral de Atención en Salud Mental – Subred Integrada de Servicios de Salud Centro Oriente | | Cindy Camila Sanchez Arroyave. | Una hora |
| **Objetivo de la capacitación** | | | |
| Fortalecer el conocimiento sobre primeros auxilios en Salud Mental  Conocer elementos teóricos Primeros Auxilios Psicológicos  Identificar la manera de abordar a una persona que experimente una crisis  Emplear primeros Auxilios Psicológicos en casos hipotéticos. | | | |
| **Marco teórico** | | | |
| **¿Qué son los Primeros Auxilios psicológicos?**  Los primeros auxilios psicológicos, son una intervención psicológica breve e inmediata que se aplica en el momento de una crisis para poder ayudar a las personas directamente afectadas, con el fin de afrontar, de manera asertiva y adecuadamente, un evento traumático, previniendo secuelas graves que se pueden desencadenar tras el evento adverso. Así mismo, están dirigidos a reducir el estrés inicial y promover las habilidades de afrontamiento y el funcionamiento adaptativo de los afectados por un incidente crítico.  **¿Qué es una crisis?**  Una crisis es una situación grave y decisiva que puede representar un peligro, que puede generar consecuencias negativas tanto a nivel personal, familiar o en la comunidad.  Que puede generar en una persona:   * Sensación de ansiedad o miedo. * Insomnio o sentirse constantemente nervioso. * Llanto, tristeza, decaimiento de ánimo. * Irritabilidad y enfado. * Estar confundido y emocionalmente inestable * Estar encerrado en sí mismo o muy quieto (sin moverse). * Distanciamiento y guardar silencio. * Preocupación constante. * Experimentar síntomas físicos (p. ej. temblores, sensación de agotamiento, pérdida de apetito y dolores).   **Factores desencadenantes en un episodio de crisis.**  -Factores Individuales como: El estado de ánimo, habilidades para afrontar una crisis, flexibilidad de la persona, toma de decisiones.  -Experiencias previas: como crisis anteriores que se hayan podido desencadenar bajo situaciones específicas y se reexperimenten. Cuando no son tratadas a tiempo, es cuando la persona la vuelve a experimentar y los efectos pueden tener mayor implicación en la salud mental y a nivel físico.  -Condiciones socioculturales: La educación, acceso a oportunidades laborales y acceso a cultura.  **¿Quién puede brindar los Primeros Auxilios Psicológicos?**  Los primeros auxilios psicológicos pueden ser aplicados por cualquier persona que trabaje como apoyo asistencial en medios hospitalarios o personas que tengan el conocimiento de como abordar una crisis bajo situaciones específicas. Ya que el objetivo es: Brindar alivio emocional inmediato, facilitar la adaptación al ambiente, prevenir el desarrollo de psicopatología o conductas negativas en la persona y finalmente ante la identificación de la problemática, poder derivar a redes de apoyo.  **Importante:**   * Estar coordinado con otras redes y organismos de apoyo. El éxito de esta intervención depende en gran medida de una adecuada derivación. Por lo que es indispensable tener conocimiento de los recursos disponibles, cómo accederlos y cómo es el proceso de derivación pertinente * Auto-evaluar su condición personal ante la crisis, evaluando día a día si posee la condición necesaria para poder ayudar a otro. Esto evitará consecuencias negativas en sí mismo y en la persona que está pidiendo ayuda.   **Recomendaciones.**   |  |  | | --- | --- | | **Lugar de atención** | Encuentre un lugar silencioso donde pueda atender sin ser interrumpido. Esto promoverá seguridad y confianza. | | Desarrolle el sentido de escucha responsable. | Escuche atentamente, sintetizando brevemente los sentimientos del afectado. Hágalo sentir que usted lo entiende y comprende por lo que está pasando, esto es la empatía. | | Fortalezca confianza y seguridad | Sea cortés, honesto y transparente. Esté alerta sobre las oportunidades de dar énfasis a las cualidades y fortalezas de la persona. | | Pida constantemente retroalimentación | Asegúrese que está comprendiendo y no imaginando. Compruebe que esté ayudando y siendo efectivo preguntándole a quien está atendiendo. |   Para tener en cuenta:   * No le tenga miedo al silencio * Ofrezca tiempo para pensar y sentir * Evite el uso de términos técnicos o muy especializados * No espere que la persona funcione normalmente de inmediato.   **Fases de atención en Primeros Auxilios Psicológicos.**  **FASE 1: Inicial.**  Inicialmente se presenta el profesional o persona que brindara los primeros auxilios psicológicos, y mencionar de que entidad asiste o siendo persona natural, mencionar donde vive. Así mismo es importante que la otra persona brinde su nombre y edad.  **FASE 2 Escucha Activa.**  En esta fase se da paso al dialogo con la persona, alrededor de 10 minutos, donde el objetivo es brindar el espacio, para que la persona cuente de manera espontánea lo que le está ocurriendo en la situación que esta experimentando. Además de hacerle saber a la otra persona que está siendo comprendido y escuchado para poder aliviar y generar calma en la persona.  Es relevante mencionar que aunque la persona que brinde los primeros auxilios también puede experimentar diferentes sensaciones o preocupación por la otra persona, se debe evitar el impulso de ser irreflexivo, es decir el querer hacer algo, sin tener la certeza de poder realizarlo. Es por ello que se recomienda:  • Debido al tipo de intervención, no es necesario que la persona cuente una historia.  • Permita que relate lo que quiera relatar, no pregunte detalles que no fueron referidos.  • Hágale saber que comprende su sufrimiento y que entiende que se puede estar sintiendo muy mal, sin ser autoreferente.  **NOTA:** No se debe minimizar el problema, dar falsas esperanzas, dar una solución, o juzgar a la persona por cosas que hizo o sintió.  **FASE 3: Estabilización.:** Regular a la persona que se encuentre muy afectado emocionalmente.  Posterior a la fase 2 de escucha activa, donde la persona logra exteriorizar sus emociones, pensamientos y comunicar los comportamientos posteriores a la situación, se debe generar un proceso de estabilización y brindar herramientas de regulación emocional para poder continuar con los primeros auxilios psicológicos y en beneficio de la persona que se encuentra afectada.  Luego de escuchar y generar la alianza con la persona afectada, se le brindarán herramientas de regulación emocional para poder seguir trabajando. En caso la persona afectada no se muestre alterado, el interventor brindará las técnicas de respiración al final de la intervención.  **Técnicas.**  Respiración en 4 Tiempos. La técnica de respiración en 4 tiempos  1. Inhale en 4 segundos.  2. Mantenga el aire 2 segundos.  3. Bote el aire en 4 segundos.  4. Mantenga sus pulmones sin aire por 4 segundos.  **Grounding.**  1. Tome 5 respiraciones profundas por la nariz y exhale por los labios fruncidos.  2. Ponga sus pies sobre el piso. Mueva los dedos del pie. Note las sensaciones en sus pies.  3. Apriete sus manos en puños, enseguida suelte la tensión. Repita 10 veces.  4. Frote sus manos entre sí. Observe y sienta la sensación de calor.  5. Tome 5 respiraciones profundas y observe el sentimiento de calma en su cuerpo.    **FASE 4: Priorizar la Necesidad:** Es Centrarse en el discurso de la persona y en el problema que más le está afectando en el presente.  Al pasar las 3 fases anteriores, la persona que brinda los primeros auxilios psicológicos debe identificar explícitamente el malestar específico de la persona. Sin embargo bajo un mismo evento se puede presentar diferentes situaciones que lo afecten, es por ello que deberá identificar es una escala de 1 a 5, siendo uno menos importante y 5 lo más importante. Con el fin de poder abordar la situación y centrar a la persona en el aquí y en el ahora, para evitar que divague en sus pensamientos y no suponga cosas de la situación presente.  **¿Cómo hacerlo?**  “Me doy cuenta que son muchas las cosas que le preocupan”   * ¿Le parece si vamos paso a paso y nos enfocamos por ahora en lo más urgente? * “Entiendo que se sienta sobrepasado. Veamos si podemos identificar al menos tres cosas sobre las que tiene actualmente control para focalizarnos en ellas” * “Pude entender que tienes estos problemas... (1), (2), (3)... ¿cuál de estos considera que le genera más malestar o le gustaría resolver primero?   **FASE 5: Psicoeducación.** En esta fase lo que se busca es orientar a la persona en reconocer sus propias conductas que lo vuelven más vulnerable o desencadena en mayor riesgo para la persona, de igual manera identificar aquellas conductas adecuadas que pueden preservar su vida y generar estabilidad.  Pasos a realizar.  Realizar un resumen de la situación presente, a raíz del relato de la persona afectada, lo cual demostrara que atendió la necesidad de la persona.  Se debe normalizar las reacciones emocionales de la persona, ya que se encuentra en una situación inesperada, al hacerlo entramos en el encuadre de comprender las emociones de la persona y hacerle ver que lo que está sintiendo es natural por la situación presente.  Identificar factores protectores y factores de riesgo.  Brindar material de apoyo.  **OJO:** Si la persona persiste en sus pensamientos negativos se debe implementar la Fase 5B que consta de:  **FASE 5B:** **Trabajar en el objetivo pensamiento.** (Soló si persiste en el pensamiento negativo).  El objetivo es poder brindarle a la persona, las herramientas adecuadas para que pueda resignificar su malestar y plantear sus acciones de manera constructiva ante la situación que está experimentando.  1.Se inicia con proponer un cambio de perspectiva y también identificar como la persona ha afrontado o abordado situaciones en un pasado y cuales han sido esas consecuencias vividas, a continuación se puede brindar diferentes técnicas como:  Indefensión aprendida y Sobreexigencia: **Autodistanciamiento** Busca mover la perspectiva de la persona hacia la compasión. Desde una postura de amor y compasión el discurso cambia. Se utiliza ese discurso para generar pensamientos más amables de la persona a sí misma.  Necesite diferenciar qué está bajo su control y qué noquiere controlar las acciones o sentimientos de otros:**Estilos de atribución**: locus de control (interno/externo). Se busca que la persona flexibilice su postura y pensamientos ante ciertas situaciones.  La persona está muy centrado en el futuro o en el pasado. **Temporalidad:** Distinguir qué cosas son del presente y qué cosas del futuro.  Dificultad en convivencia familiar: **Buscar la practicidad**: llevar las cosas en paz en espacios comunes y luego disfrutar los espacios personales.  2. Guiar a la persona afectada para que realice una lista de nuevos pensamientos y acciones asertivas para el abordaje de la situación. Preguntando como:   * ¿En qué desea enfocarse de ahora en adelante?” * ¿Qué desea pensar de ahora en adelante?” * Con este nuevo pensamiento, ¿Qué otras cosas podría intentar.   **FASE 6: Derivar a redes de apoyo.** El objetivo es ayudar a la persona a contactar sus redes de apoyo y/o servicios de apoyo social que puedan atender las necesidades específicas de la persona. Inicialmente se contacta con familia y amigos, que son las redes de apoyo de primera mano. Sino no cuenta con ninguna de las anteriores, se realiza gestión interinstitucional. Así mismo, remitir a especialidad cuando se identifique lo siguiente:  Referir a ayuda psicológica especializada si la persona reporta:  • No haber podido dormir durante la última semana y está confundido y desorientado.  • Estar tan angustiado que no puede funcionar normalmente y cuidarse a sí mismo o a sus dependientes.  • Perder el control sobre su comportamiento y se comporta de manera impredecible o destructiva.  • Amenazar con lastimarse a sí mismo o a los demás.  • Consumir drogas o alcohol de manera excesiva y fuera de lo normal.  • Indicar que ha empezado a auto medicarse.  • Padecer un trastorno psicológico o tomar medicamentos antes de esta situación.  • Estar siendo abusado (física, mental o sexualmente).  • Presentar síntomas de afecciones graves de salud mental.  • Estar aislado y carecer de un grupo de apoyo sostenible.  **FASE 7: Última Fase. Darle un cierre a la intervención en primeros auxilios psicológicos.**  Se finaliza con un resumen de toda la intervención que se realizó, destacando lo importante que menciono la persona, su malestar, preocupaciones, acciones y pensamientos nuevos a implementar y retomar, así mismo los acuerdos entre ambas partes. Y Finalmente agradeciendo por el tiempo y la disposición de expresar lo experimentado en ese momento.    **LO QUE NO SE DEBE HACER.**   * Invalidar la emoción o ser autoreferente. * Minimizar la experiencia de la persona * Buscarle un significado ulterior a la situación * No debatir espiritualidad, sea comprensivo con las creencias religiosas * Tomar responsabilidad de lo que compete a la persona afectada * Instaurar creencias * Ofrecer algo que no puede cumplir * Moralizar o sermonear * Interpretar las motivaciones ocultas de un comportamiento * Confrontar a una persona en crisis * Instar a la persona a hablar de cosas que él/ella no desea abordar. No abrir heridas pasadas, recuerde que es una intervención breve   **AUTOCUIDADO.**   * Auto-observación: Propias emociones, pensamientos y comportamientos. * ¿Estoy en condiciones? Para brindar una orientación o consejo a una persona que se encuentra afectada, cuando estoy en un proceso similar. * Regular constantemente emociones: Como estoy abordando las situaciones, de qué manera lo expreso o me comporto consigo mismo y hacia los demás. | | | |
| **Metodología** | | | |
| Se podría mencionar que la metodología de esta sesión corresponde a un paradigma mixto donde se pretende fortalecer las capacidades del Talento Humano, con aplicación cualitativa y análisis cuantitativo, se busca cumplir con tres objetivos de aprendizaje, que apuntan al conocimiento de conceptos, su interpretación y la aplicación en la praxis, siendo estas variables cualitativas, medibles por medio de una evaluación por competencias que se realiza como diagnóstico y finalizar el proceso de capacitación. De igual forma se pretende impactar con el proceso a un número significativo del personal de Talento Humano (Cliente Interno) de las demás subredes para su despliegue logístico e impacto al mayor número del personal posible.  Se expone una metodología por fases en donde la primera contempla el ejercicio de identificación de la población a impactar, la segunda convocatoria, la tercera implementación y la cuarta evaluación.  1. ***Identificación***: Se establece cual es el personal de Talento Humano de las subredes al que se va dirigir el fortalecimiento.  2. ***Convocatoria:*** Se establece contacto con líder del personal objeto de capacitación para facilitar la convocatoria en fecha acordada entre ambas partes, se establece un cronograma.  3. ***Implementación:*** Se ejecuta la capacitación en la presente temática en el orden establecido en apartado. [Desarrollo]. Siendo importante mencionar que se va hacer distinción entre profesionales de la salud con modalidad virtual y presencial y comunidad, teniendo una manera diferente de abordar.  **4. Evaluación para cliente interno:** Se cuenta con un instrumento de evaluación basado en competencias ligadas a objetivos de aprendizaje con los que cuenta el proceso de fortalecimiento. Se cuenta con un banco de 12 preguntas 6, para el pre test y 6 para el post test, en donde se evalúa entorno a los tres objetivos de aprendizaje.  De igual manera al finalizar se realiza un análisis en donde se interpreta cualitativa y cuantitativamente el pre test y post test, si logro cumplir con el objetivo de aprendizaje además de conocer a cuanto personal se ha logrado llegar, del total se genera un informe de resultados. | | | |
| **Materiales** | | | |
| * Video beam/Televisor - computador * Aula. | | | |
| **Población objeto** | | | |
| Perfiles asistenciales: Médicos, enfermeras, trabajadores sociales.  Personal administrativo de facturación, atención al usuario, orientadores, guardas de seguridad, conductores y la Comunidad. | | | |
| **Desarrollo** | | | |
| **Fortalecimiento presencial Cliente interno**  Para el Fortalecimiento del Talento Humano, en primera medida es necesario responder a un cronograma en donde se **identifique** la población objeto de capacitación organizada desde las entidades a las que se haya podido hacer articulación  Después de ello, hacer contacto ya sea presencial o telefónico con el líder del punto o del proceso para con él fin de facilitar la **convocatoria** de la comunidad, con el líder se acuerda hora y lugar (plataforma en caso de hacerse virtual) del encuentro.  Una vez convocadas las personas se continua a nivel metodológico el momento en que se desarrolla el **ejercicio de capacitación o sensibilización** para su ejecución se cuenta con didácticas planteadas. Este ejercicio se desarrolla en el siguiente orden propuesto.  **Actividad 1 Desarrollo de pre test – alistamiento (5 minutos)**  En primera medida se ha compartido previamente el pretest de la temática, al líder del grupo profesional, se pregunta de igual manera si ya se ha realizado o si es necesario compartirlo en algún momento, paralelamente se va organizando el lugar de manera que los participantes no se den la espalda, en mesa redonda o media luna, si el espacio así lo permite, para esta sesión se pretende realizar de una manera didáctica no siendo necesario el video beam pero si el profesional lo desea se puede apoyar en las diapositivas explicativas.  **Actividad 2: Actividad inicial 10 minutos**  Es una actividad que invita a central la atención del ejercicio teniendo en cuenta la participación de todos, pida la colaboración de un participante para que le explique al grupo para qué sirve un objeto determinado, el resto del equipo deberá adivinar de qué objeto se trata. La complicación reside en que el jugador principal no puede hablar, es un ejercicio que invita a la concentración y escucha activa.  Teniendo como trasfondo la reflexión: así se desee ayudar y adivinar lo que alguien quiere decir, es importante tener algo de conocimiento previo para que el ejercicio se desarrolle de manera adecuada.  **Actividad 3 Introducción al tema 15 minutos**  **¿Qué son los Primeros Auxilios psicológicos?**  Los primeros auxilios psicológicos, son una intervención psicológica breve e inmediata que se aplica en el momento de una crisis para poder ayudar a las personas directamente afectadas, con el fin de afrontar, de manera asertiva y adecuadamente, un evento traumático, previniendo secuelas graves que se pueden desencadenar tras el evento adverso. Así mismo, están dirigidos a reducir el estrés inicial y promover las habilidades de afrontamiento y el funcionamiento adaptativo de los afectados por un incidente crítico.  **¿Qué es una crisis?**  Una crisis es una situación grave y decisiva que puede representar un peligro, que puede generar consecuencias negativas tanto a nivel personal, familiar o en la comunidad.  Que puede generar en una persona:   * Sensación de ansiedad o miedo. * Insomnio o sentirse constantemente nervioso. * Llanto, tristeza, decaimiento de ánimo. * Irritabilidad y enfado. * Estar confundido y emocionalmente inestable * Estar encerrado en sí mismo o muy quieto (sin moverse). * Distanciamiento y guardar silencio. * Preocupación constante. * Experimentar síntomas físicos (p. ej. temblores, sensación de agotamiento, pérdida de apetito y dolores).   **Factores desencadenantes en un episodio de crisis.**  -Factores Individuales como: El estado de ánimo, habilidades para afrontar una crisis, flexibilidad de la persona, toma de decisiones.  -Experiencias previas: como crisis anteriores que se hayan podido desencadenar bajo situaciones específicas y se Re experimenten. Cuando no son tratadas a tiempo, es cuando la persona la vuelve a experimentar y los efectos pueden tener mayor implicación en la salud mental y a nivel físico.  -Condiciones socioculturales: La educación, acceso a oportunidades laborales y acceso a cultura.  **¿Quién puede brindar los Primeros Auxilios Psicológicos?**  Los primeros auxilios psicológicos pueden ser aplicados por cualquier persona que trabaje como apoyo asistencial en medios hospitalarios o personas que tengan el conocimiento de como abordar una crisis bajo situaciones específicas. Ya que el objetivo es: Brindar alivio emocional inmediato, facilitar la adaptación al ambiente, prevenir el desarrollo de psicopatología o conductas negativas en la persona y finalmente ante la identificación de la problemática, poder derivar a redes de apoyo.  **Importante:**   * Estar coordinado con otras redes y organismos de apoyo. El éxito de esta intervención depende en gran medida de una adecuada derivación. Por lo que es indispensable tener conocimiento de los recursos disponibles, cómo accederlos y cómo es el proceso de derivación pertinente * Auto-evaluar su condición personal ante la crisis, evaluando día a día si posee la condición necesaria para poder ayudar a otro. Esto evitará consecuencias negativas en sí mismo y en la persona que está pidiendo ayuda.  |  |  | | --- | --- | | **Lugar de atención** | Encuentre un lugar silencioso donde pueda atender sin ser interrumpido. Esto promoverá seguridad y confianza. | | Desarrolle el sentido de escucha responsable. | Escuche atentamente, sintetizando brevemente los sentimientos del afectado. Hágalo sentir que usted lo entiende y comprende por lo que está pasando, esto es la empatía. | | Fortalezca confianza y seguridad | Sea cortés, honesto y transparente. Esté alerta sobre las oportunidades de dar énfasis a las cualidades y fortalezas de la persona. | | Pida constantemente retroalimentación | Asegúrese que está comprendiendo y no imaginando. Compruebe que esté ayudando y siendo efectivo preguntándole a quien está atendiendo. |   **Actividad 4 desarrollo del tema Fases de atención en Primeros Auxilios Psicológicos. 20 minutos**  Se pare las fases de atención sin numeración, realice subgrupos y entregue el material indicando que según de su experiencia como seria el orden adecuado de cada fase 10 minutos para organización  Y 10 minutos para que se comparta el orden dado por los participantes, cuando se hay realizado haga lectura de cada fase en el orden indicado, permita la reflexión de cada uno  **Mencione las fases que hacen parte del marco teórico**  **Actividad 5 LO QUE NO SE DEBE HACER.**   * Invalidar la emoción o ser autoreferente. * Minimizar la experiencia de la persona * Buscarle un significado ulterior a la situación * No debatir espiritualidad, sea comprensivo con las creencias religiosas * Tomar responsabilidad de lo que compete a la persona afectada * Instaurar creencias * Ofrecer algo que no puede cumplir * Moralizar o sermonear * Interpretar las motivaciones ocultas de un comportamiento * Confrontar a una persona en crisis * Instar a la persona a hablar de cosas que él/ella no desea abordar. No abrir heridas pasadas, recuerde que es una intervención breve   **Actividad 6 desarrollo post test 5 minutos**  Se comparte el formulario por grupos de WhatsApp correo electrónico , de igual manera se está dispuesto a colaborar con algún caso de no poder acceder al formulario, si es posible proyecte el código QR del formulario.  **Fortalecimiento Virtual Cliente interno**  Para el Fortalecimiento del Talento Humano, en primera medida es necesario responder a un cronograma en donde se **identifique** la población objeto de capacitación organizada desde las entidades a las que se haya podido hacer articulación  Después de ello, hacer contacto ya sea presencial o telefónico con el líder del punto o del proceso para con él fin de facilitar la **convocatoria** de la comunidad, con el líder se acuerda hora y plataforma virtual del encuentro.  Una vez convocadas las personas se continua a nivel metodológico el momento en que se desarrolla el **ejercicio de capacitación o sensibilización** para su ejecución se cuenta con didácticas planteadas. Este ejercicio se desarrolla en el siguiente orden propuesto.  **Actividad 1 desarrollo de pre test (5 minutos)**  En primera medida se ha compartido previamente el pretest de la temática, al líder del grupo profesional, se envía de igual manera al chat de la reunión mientras todos los participantes se van conectando.  Presente la agenda de la sesión  **Agenda**   * Desarrollo pre test * Introducción al tema:¿Qué son los primeros Auxilios Psicológicos?,¿Qué es una crisis?-Factores desencadenantes en un episodio de crisis. * Fases de atención. * Lo que no se debe hacer * Retroalimentación y conclusiones del fortalecimiento. * Desarrollo post test   **Actividad 2 presentación**  Es una actividad que invita a central la atención del ejercicio teniendo en cuenta la participación de todos, el moderador explica al grupo para qué sirve un objeto determinado, el resto del equipo deberá adivinar de qué objeto se trata. La complicación reside en que el moderador no podrá mencionar el nombre del objeto solo características.  Teniendo como trasfondo la reflexión: así se desee ayudar y adivinar lo que alguien quiere decir, es importante tener algo de conocimiento previo para que el ejercicio se desarrolle de manera adecuada.  **Actividad 3 Introducción al tema**  **¿Qué son los Primeros Auxilios psicológicos?**  Los primeros auxilios psicológicos, son una intervención psicológica breve e inmediata que se aplica en el momento de una crisis para poder ayudar a las personas directamente afectadas, con el fin de afrontar, de manera asertiva y adecuadamente, un evento traumático, previniendo secuelas graves que se pueden desencadenar tras el evento adverso. Así mismo, están dirigidos a reducir el estrés inicial y promover las habilidades de afrontamiento y el funcionamiento adaptativo de los afectados por un incidente crítico.  **¿Qué es una crisis?**  Una crisis es una situación grave y decisiva que puede representar un peligro, que puede generar consecuencias negativas tanto a nivel personal, familiar o en la comunidad.  Que puede generar en una persona:   * Sensación de ansiedad o miedo. * Insomnio o sentirse constantemente nervioso. * Llanto, tristeza, decaimiento de ánimo. * Irritabilidad y enfado. * Estar confundido y emocionalmente inestable * Estar encerrado en sí mismo o muy quieto (sin moverse). * Distanciamiento y guardar silencio. * Preocupación constante. * Experimentar síntomas físicos (p. ej. temblores, sensación de agotamiento, pérdida de apetito y dolores).   **Factores desencadenantes en un episodio de crisis.**  -Factores Individuales como: El estado de ánimo, habilidades para afrontar una crisis, flexibilidad de la persona, toma de decisiones.  -Experiencias previas: como crisis anteriores que se hayan podido desencadenar bajo situaciones específicas y se re experimenten. Cuando no son tratadas a tiempo, es cuando la persona la vuelve a experimentar y los efectos pueden tener mayor implicación en la salud mental y a nivel físico.  -Condiciones socioculturales: La educación, acceso a oportunidades laborales y acceso a cultura.  **¿Quién puede brindar los Primeros Auxilios Psicológicos?**  Los primeros auxilios psicológicos pueden ser aplicados por cualquier persona que trabaje como apoyo asistencial en medios hospitalarios o personas que tengan el conocimiento de como abordar una crisis bajo situaciones específicas. Ya que el objetivo es: Brindar alivio emocional inmediato, facilitar la adaptación al ambiente, prevenir el desarrollo de psicopatología o conductas negativas en la persona y finalmente ante la identificación de la problemática, poder derivar a redes de apoyo.  **Importante:**   * Estar coordinado con otras redes y organismos de apoyo. El éxito de esta intervención depende en gran medida de una adecuada derivación. Por lo que es indispensable tener conocimiento de los recursos disponibles, cómo accederlos y cómo es el proceso de derivación pertinente * Auto-evaluar su condición personal ante la crisis, evaluando día a día si posee la condición necesaria para poder ayudar a otro. Esto evitará consecuencias negativas en sí mismo y en la persona que está pidiendo ayuda.  |  |  | | --- | --- | | **Lugar de atención** | Encuentre un lugar silencioso donde pueda atender sin ser interrumpido. Esto promoverá seguridad y confianza. | | Desarrolle el sentido de escucha responsable. | Escuche atentamente, sintetizando brevemente los sentimientos del afectado. Hágalo sentir que usted lo entiende y comprende por lo que está pasando, esto es la empatía. | | Fortalezca confianza y seguridad | Sea cortés, honesto y transparente. Esté alerta sobre las oportunidades de dar énfasis a las cualidades y fortalezas de la persona. | | Pida constantemente retroalimentación | Asegúrese que está comprendiendo y no imaginando. Compruebe que esté ayudando y siendo efectivo preguntándole a quien está atendiendo. |   **Actividad 4 desarrollo del tema Fases de atención en Primeros Auxilios Psicológicos. 20 minutos**  Se pare las fases de atención sin numeración, y proyéctelas indicando que según de su experiencia como seria el orden adecuado de cada fase , invite a los participantes a indicar en el chat el orden correcto, puede preguntar a personas al azar para que indiquen el orden adecuado. 10 minutos para organización  Y 10 minutos para que se comparta el orden dado por los participantes, cuando se hay realizado haga lectura de cada fase en el orden indicado, permita la reflexión de cada uno  **Mencione las fases que hacen parte del marco teórico**  **Actividad 5 LO QUE NO SE DEBE HACER. 5 minutos**   * Invalidar la emoción o ser autoreferente. * Minimizar la experiencia de la persona * Buscarle un significado ulterior a la situación * No debatir espiritualidad, sea comprensivo con las creencias religiosas * Tomar responsabilidad de lo que compete a la persona afectada * Instaurar creencias * Ofrecer algo que no puede cumplir * Moralizar o sermonear * Interpretar las motivaciones ocultas de un comportamiento * Confrontar a una persona en crisis * Instar a la persona a hablar de cosas que él/ella no desea abordar. No abrir heridas pasadas, recuerde que es una intervención breve   **Actividad desarrollo post test 5 minutos**  Se comparte el formulario por grupos de WhatsApp correo electrónico , de igual manera se está dispuesto a colaborar con algún caso de no poder acceder al formulario, si es posible proyecte el código QR del formulario. | | | |
| **Evaluación** | | | |
| **Pre test.**  **Conocer.**  ¿Los primeros auxilios psicológicos son?   1. Atención primaria en salud, para la persona afectada emocionalmente. 2. Intervención psicológica breve que se aplica en momentos de crisis. 3. Una sesión psicológica. 4. B y c son ciertas.   **Interpretar.**  Pablo es un trabajador de una empresa de textiles, lleva en la empresa 6 años laborando. En una conversación pasada le comento a su compañero que ha venido presentado dificultades con su esposa, tiene una deuda pendiente no es mucho pero igual le preocupa y hace 5 días recibió una noticia de su empresa, que por dificultades en nómina van a tener un recorte de personal, lo cual desencadeno una crisis en Pablo. Para el caso hipotético. Usted debería.   1. Remitirlo a urgencias. 2. Hacer una lista priorizando las necesidades de Pablo. 3. Derivar a redes de apoyo. 4. Aconsejarlo desde la experiencia personal para que se sienta más cómodo y en confianza. 5. Solo b y c son ciertas.   **Implementar.**  ¿Cree usted que, si una persona presenta un episodio de crisis aun estando en consulta con su médico general, es importante brindarle los primeros auxilios psicológicos?  Falso/Verdadero.  **Post Test.**  **Conocer**  ¿Si una persona está pasando por un momento de crisis, los primeros auxilios psicológicos los puede brindar?   1. Solo profesionales del área de la salud. 2. Cualquier persona que tenga el conocimiento y las estrategias para su abordaje. 3. Solo psicólogos. 4. A y b son correctas.   **Interpretar.**  María se encuentra laborando y es quien brinda los turnos para la atención al usuario, siendo las 1 pm recibe una llamada donde le mencionan que un familiar acaba de accidentarse, por ende, María entra en un estado de confusión, llanto y preocupación excesiva. ¿Usted en ese momento que haría?   1. Dejarla ir para que pueda atender su situación familiar. 2. Aplicar alguna estrategia de regulación emocional con el objetivo de estabilizarla. 3. Brindarle su acompañamiento y abrazarla para que se sienta más tranquila. 4. Derivarla con redes de apoyo. 5. B y d son correctas.   **Implementar.**  ¿La técnica Grounding es una herramienta que consiste en generar conciencia de si mismo y tiene como objetivo estabilizar a la persona en el momento que esta experimentando una crisis?  Falso/Verdadero. | | | |
| **Monitoreo** | | | |
| Se realiza por medio del pre y post test. | | | |
| **Responsables y roles** | | | |
| 1. Perfil 1: introducción, entrega de listados de asistencia y aplicación del Pretest, realización del fortalecimiento y aplicación del post test, aspectos logísticos y de apoyo. 2. Psicólogo o Trabajo social. | | | |
| **Soportes** | | | |
| * Ficha técnica. * Presentación Power Point. * Acta de reunión y listado de asistencia. * Formato de Pretest y post test. | | | |
| **Referencias** | | | |
| |  | | --- | |  |   Ministerio de Salud (2021). La salud mental también requiere de autocuidado. Bogotá D.C –Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-salud-mental-tambien-requiere-de-autocuidado.aspx>    Universidad de Antioquia. (2020) Reacciones emocionales a la situación de crisis. Disponible en:  [**file:///D:/Archivos%20Hernan/Downloads/Reacciones\_emocionales\_situaciones\_de\_crisis.pdf**](file:///D:/Archivos%20Hernan/Downloads/Reacciones_emocionales_situaciones_de_crisis.pdf)    Volunca. (2020). Manual de primero Auxilios Psicológicos. Disponible en: [**https://pavlov.psyciencia.com/2020/07/manual-pap.pdf**](https://pavlov.psyciencia.com/2020/07/manual-pap.pdf) | | | |