Guía de Entrenamiento en

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Tu salud Mental es nuestra prioridad

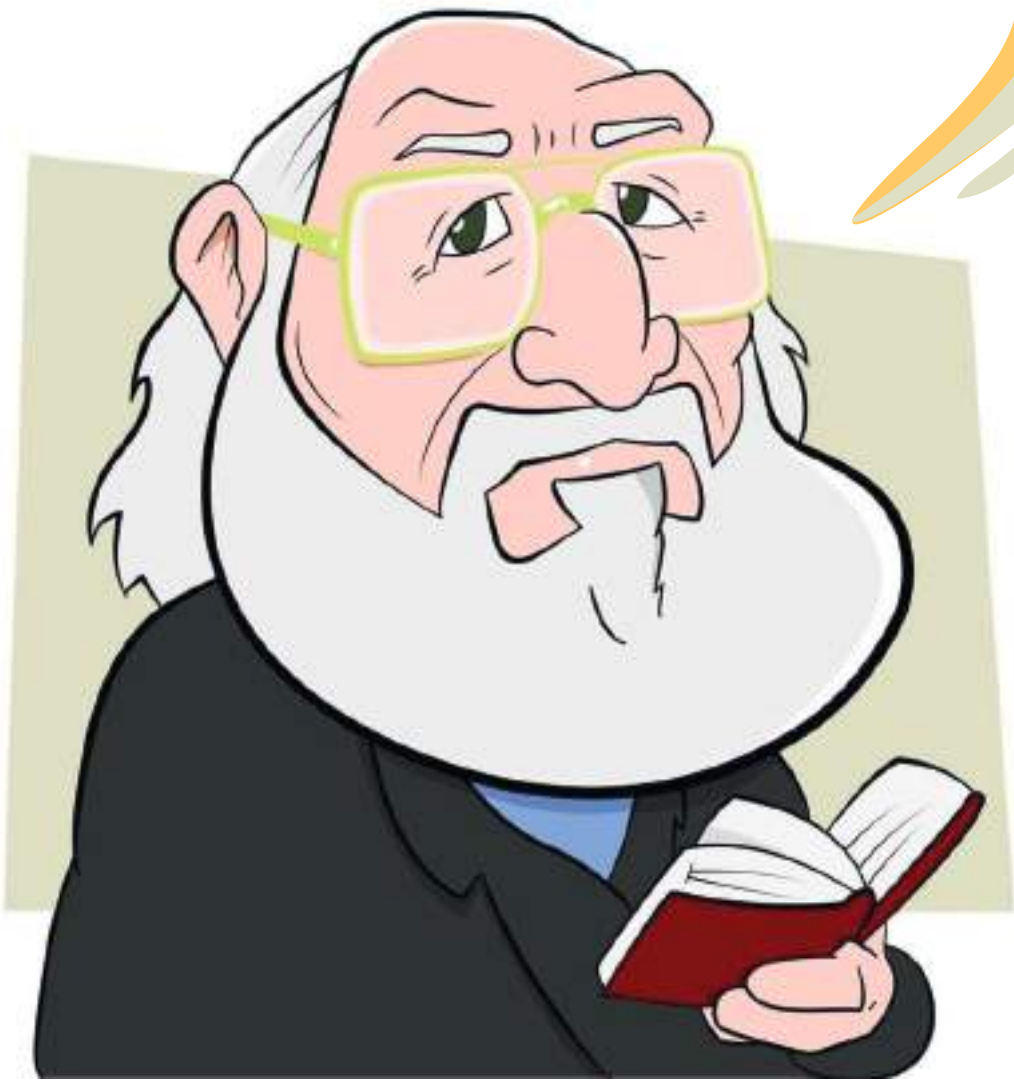
ISTMINA

SGR
Sistema General de Regalías

Lazos Sociales

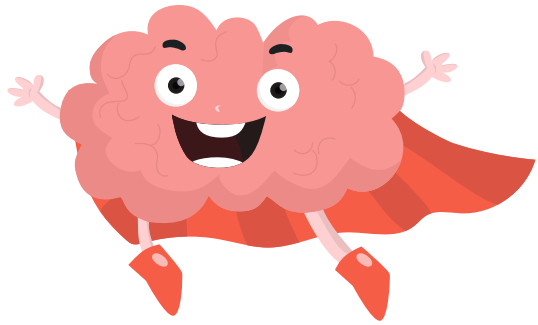
“

La educación
no cambia el mundo,
cambia a las personas que
van a cambiar el mundo”



PAULO FREIRE

EL CAMINO DEL HÉROE



NOMBRE COMPLETO

EDAD | FECHA | CIUDAD NATAL

ESTUDIO | SUPER PODER

PODER DESEADO

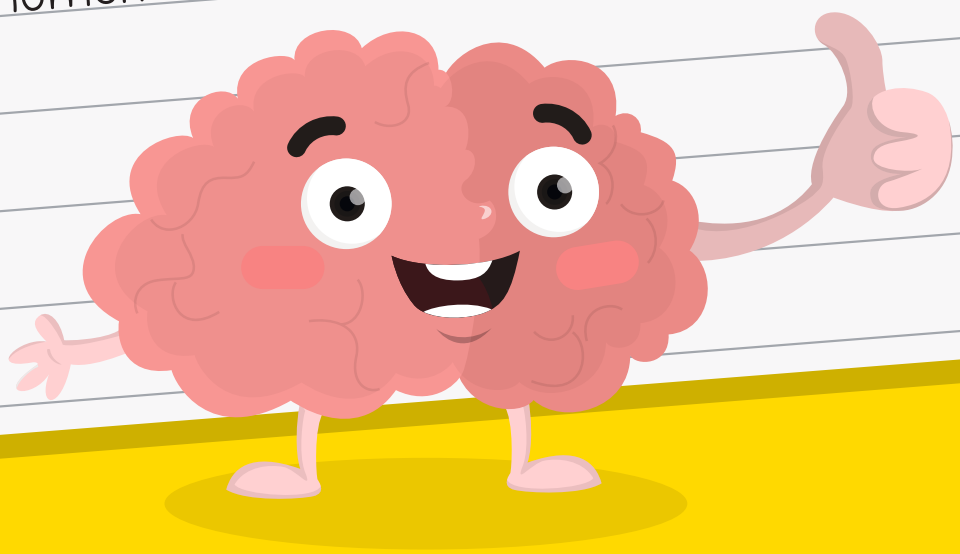
ANÉCDOTA ALEGRE DE LA INFANCIA

SUEÑO DE LA INFANCIA

comparte tu anécdota en grupo

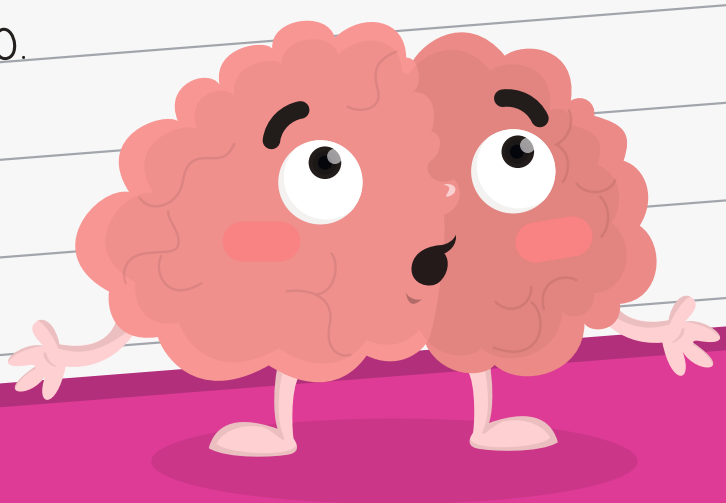
PRESENTACIÓN

Esta guía nace de la necesidad de implementar acciones en cuanto a formar y fortalecer gestores comunitarios en primeros auxilios psicológicos (PAP). que presten un servicio a todo aquel que lo desee sanar. Ayuda a fortalecer las habilidades de los líderes en comunidades históricamente golpeada por un fenómeno violento generacional.



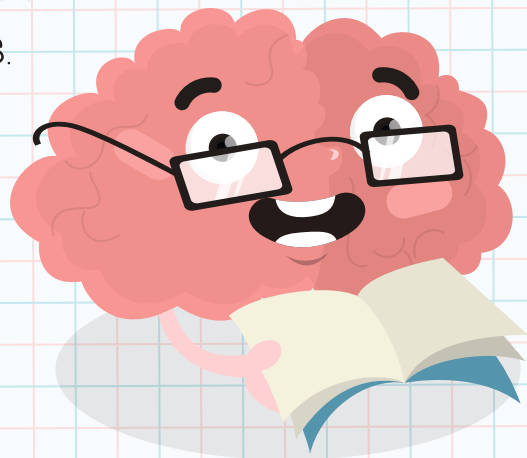
INTRODUCCIÓN

Compender es aliviar. esta premisa permite llegar al corazón y la mente de cada individuo. De allí la importancia de poder ayudar a quienes han vivido crisis circunstanciales en la vida: guerras. enfermedades inesperadas. accidentes. muerte de un ser querido. homicidio. suicidio. abuso sexual. violenciam en fin. que han marcado la salud física y mental de quienes la han padecido.



OBJETIVOS

1. Auto-reconocer y fortalecer la importancia del SER líder
2. Formar los gestores comunitarios en primeros auxilios psicológicos.
3. Dar a conocer los conceptos básicos en primeros auxilios psicológicos.
4. Proporcionar a los gestores comunitarios, herramientas para realizar la intervención en primeros auxilios psicológicos.



NOTAS

MÓDULO

1

EL MUNDO NECESITA TU LIDERAZGO

“La única forma de **sentirse satisfecho** es hacer un gran trabajo y eso **solo es posible amando lo que haces**”

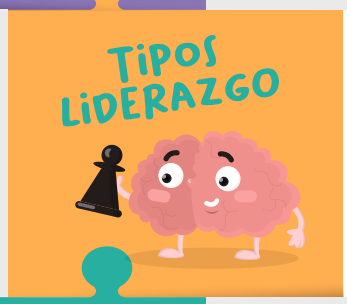
STEVE JOBS

EL MUNDO NECESITA TU LIDERAZGO

MÓDULO 1

El objetivo de un buen líder es conseguir que el equipo trabaje de manera efectiva. En muchas ocasiones esta tarea se convierte en un auténtico reto: el equipo está formado por personas heterogéneas, con intereses propios y conocimientos diferenciados.

Te invitamos a identificarte dentro de un grupo de liderazgo a continuación referenciando aquellos conocimientos y formación con las que cuenta a nivel individual un excelente líder.



Hace énfasis en la autoridad de quien lo ejerce. Utiliza elementos de imposición o recompensas para lograr los resultados. El líder es quien toma las decisiones las cuales ejecutaran su equipo. **A destacar:** A pesar del autoritarismo este tipo de liderazgo sea negativo o no siempre están enfocados en un buen resultado.

Se identifica con el grupo y destaca su conocimiento en diversos temas. Esto le permite escuchar los diferentes puntos de vista, una herramienta importante que ayuda a encontrar mejores alternativas.
A destacar: es un liderazgo caracterizado por su dinamismo y generador de confianza entre los integrantes de grupos y equipós.

No ejerce su liderazgo, entrega total libertad a los miembros de su equipo o grupo permitiendo que todos tomen sus decisiones. Su comportamiento es pasivo y carente de iniciativa y no juzga a los integrantes de equipo. **A destacar:** las iniciativas recaen en cada uno de los individuos del grupo, por lo que la colaboración gana importancia.

HABILIDADES DE UN LÍDER TOP

MÓDULO 1

COMUNICACIÓN

Como líder, debe ser claro y conciso para transmitir información importante. También debe mantener un dialogo abierto con sus colaboradores

MOTIVACIÓN

Acompañar guiar y reconocer el trabajo del otro es una habilidad muy importante de un líder.

DELEGAR

Delegar es una fortaleza de un buen líder, esto transmite confianza, fortalece procesos internos de equipo y permite que el líder se enfoque en orientar al equipo.

POSITIVO

Un ambiente positivo antes la adversidad puede ayudar siempre a mantener la confianza de un equipo.

CREATIVO

Un líder siempre intenta pensar diferente, los grupos se impresionan de la forma en que se resuelven las situaciones con facilidad y tde la mejor forma.

CONFIABLE

Las personas confían y respetan a un líder, por eso siempre debe ser abierto honesto y por supuesto impulsa al equipo para que lo sea también.

RETROALIMENTACIÓN

Un líder debe promover la retroalimentación para la mejora constante, esto siempre da mejora a los equipo.

RESPONSABILIDAD

Un buen líder siempre es responsable de los éxitos y fracasos del equipo. siempre esta abierto a recibir la ayuda para seguir aprendiendo y fortaleciendo las habilidades.

COMPROMISO

El líder siempre está con la camisa puesta, es entregado, comprometido, responsable con las tareas. Esto es visible ante su equipo por ende el equipo siempre estát dispuesto a dar más.

FLEXIBILIDAD

Un líder siempre se adapta a las circunstancias y los cambios emergentes, esto los equipos siempre lo agradecerán.

MÓDULO 1

MITOS DE SER LÍDER

1 ¿Existen líderes innatos?
Algunas personas tienen disposición al liderazgo pero debe aprender habilidades propias del liderazgo.

2 ¿Todos pueden liderar?
Nadie puede liderar si no tiene el deseo de hacerlo. La voluntad es clave en el liderazgo efectivo.

3 ¿Se requiere de un título para ser líder?
No, solo debe tener el deseo y la motivación para liderar.

4 ¿Los líderes tienen las respuestas correctas?
Los líderes hacen las preguntas correctas y saben donde encontrar las respuestas correctas.

¿QUÉ OTROS MITOS DEL SER LÍDER CONOCES?

MÓDULO 1

EJERCICIO PRÁCTICO DE LIDERAZGO

RECONOCIÉNDOME

¿QUÉ TIPO DE LIDERAZGO ME IDENTIFICA?

MIS HABILIDADES SON

MIS CONOCIMIENTOS SON

ME HE FORMADO EN

ESTUDIO DE CASO

Ser más humanos

En ocasiones los mejores líderes han perdido su parte humana y aún no se detienen a pensar en sus colaboradores y en su equilibrio emocional y laboral. Lamentablemente, es hasta que experimentan una situación desagradable, como una enfermedad o una pérdida, cuando recuperan esa humanidad y comienzan a pensar en su entorno.

Sheryl Sandberg, además de ser reconocida por volver a Facebook en una empresa más rentable, también es conocida por ser una líder que no ha perdido esa parte humana. Para ella, ser un líder más humano significa apoyar a las personas y preocuparse por construir un vínculo estable de confianza y entender que los líderes no han sido los únicos en vivir pérdidas.

Por lo tanto, parte de su liderazgo responsable consiste en integrar políticas que fomenten un espacio de trabajo más ameno y cálido. Los puestos directivos no solo se tratan de poder, sino de inspirar día con día a las personas que le rodean y fomentar un cambio positivo.

PARA PENSARNOS

¿Qué te hace pensar la lectura anterior?

¿Cómo imaginas hacer bien tu trabajo?

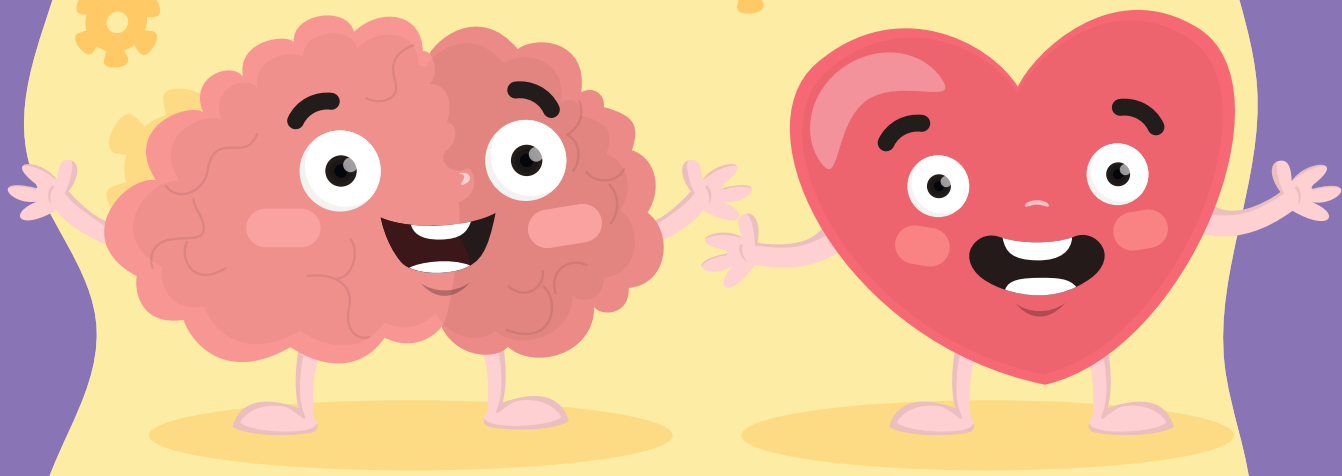
¿Qué es ser más humano?

¿Con qué tipo de liderazgo te identificas? sustenta:

Tus conclusiones:

MÓDULO

2



PERMITETE SENTIR VS COMPRENDER

“No somos resposables de nuestras emociones, **pero sí de cómo gestionamos nuestras emociones”**

JORGE BUCAY

MÓDULO 2

PERMITETE SENTIR VS COMPRENDER

GESTIÓN DE EMOCIONES

1 SIENTE

Permitete sentir, pero a su vez exterioriza eso que estas sintiendo. La Pregunta es: ¿Cómo lo puedo exteriorizar asertivamente?

2 ESCUCHATE

Ojo!! el cuerpo recibe y siente lo que le hablas, sé menos Autocrítico: Como te Hablas a ti mismo ?

3 GESTIONA

Utiliza estrategias o métodos que te ayuden a manejar la emoción. Que estrategia utilizarías para gestionar un momento de IRA?

4 COMPRENDE

Que te afecto tanto y porque te sentiste de esa manera? Recuerden comprender es ALIVIAR.

5 HABLA

Ya puedes hablar y exteriorizar lo que sentiste; con el otro o contigo mismo. Como te describirías a ti mismo eso que sentiste y por el cual te lastimaste?

MATEA

REACCIÓN DE SUPERVIVENCIA

PROTECCIÓN

VINCULACIÓN

INTROSPECCIÓN Y REFLEXIÓN

DEFENSA AL ENTORNO, CREACIÓN DE LIMITES

DVIVIFICACIÓN Y RECARGA DE ENERGÍA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

5 HABILIDADES BASICAS

1. Descubrir las emociones y los sentimientos
2. Reconocer, regular las emociones en ti y en el otro.
3. Comprenderlas y darles manejo
4. Motivarse, conectar con el otro, comunicando de manera efectiva
5. Gestionar las Relaciones Personales, forjar relaciones empáticas.

¿RECONOCES TUS EMOCIONES?

CARIÑO

Me encanta, me gusta, me vuelve loca, me fascina.

ENFADO

Me da rabia, me molesta, me irrita, me pone furioso, me impacienta

ALEGRÍA

Me pone contenta, me hace feliz, me ilusiona, me alegra.

SORPRESA

Me extraña, me sorprende, me deja atónito, estupefacto

ABURRIMIENTO

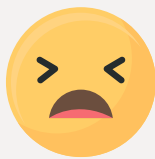
Me cansa, me fastidia, me aburre, me importuna, me hostiga

INDIFERENCIA

Me da igual, me importa poco, no me interesa, no lo necesito.

MIEDO

Me da pánico, me aterroriza, le temo, me preocupa, me asusta



DOLOR

Me duele, em lastima,me hace sufrir, me sienta mal, siento malestar.

TRISTEZA

Me aflige, me pone melancólica, me da nostalgia, me entristece.

BENEFICIOS DEL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

- Aumenta nuestra capacidad para motivarnos a nosotros mismos
- Evita que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y se apodere de nosotros
- Es clave para empatizar mejor y confiar más en los demás ya que favorece el desarrollo de las habilidades sociales
- Nos brinda la capacidad para generar nuevas emociones
- Favorece el autoconocimiento
- Mejora la autoestima
- Aumenta nuestra inteligencia emocional
- Favorece que se gestionen de forma sana y asertiva
- Mejora la capacidad de reflexión

EJERCICIO PRÁCTICO

Responde las siguientes preguntas, luego socializa con tus compañeros.

1. ¿Qué te pone de buen humor?

2. ¿Qué es eso que poco toleras?

3. ¿Qué olor te transporta?

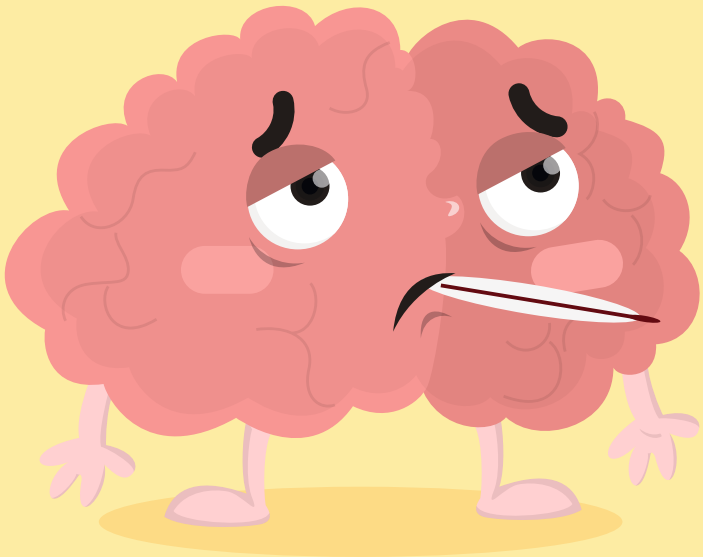
4. ¿Qué puede mover fibras en ti?

5. ¿Qué te motiva cada día?

Tus conclusiones:

MÓDULO

3



CRISIS EMOCIONAL PUNTOS CLAVES

ISTMINA
SGR Sistema General de Regalías
Lazos Sociales

“Las emociones no expresadas nunca mueren. **Se quedan en tu cuerpo en forma de enfermedades”**

SIGMUND FREUD

MÓDULO 3

CRISIS EMOCIONAL PUNTOS CLAVES

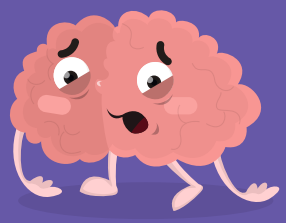
¿QUÉ ES UNA CRISIS EMOCIONAL?

Es un conjunto de reacciones físicas, pensamientos y emociones que se presentan frente a una situación que nos pone peligro o que puede llegar a amenazar nuestra integridad física

¿Qué se puede expirementar en una crisis?

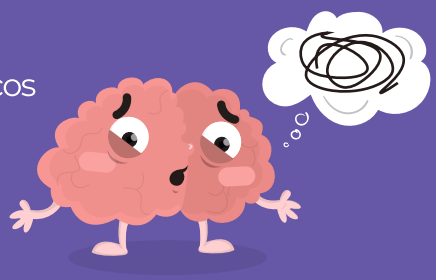
NIVEL FÍSICO

- Falta de aire
- Dolor de cabeza
- Deseo de llorar
- Sudoración
- Incremento del ritmo cardíaco
- Cansancio
- Cambio en el apetito



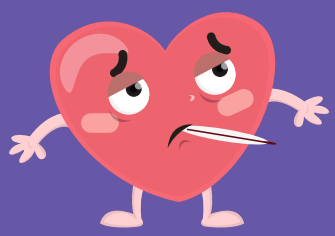
NIVEL CONGNITIVO

- Pensamientos negativos
- Pensamientos catastróficos
- Poca concentración
- Olvido de cosas
- Pasividad
- Aislamiento



NIVEL EMOCIONAL

- Problemas para dormir
- Llorar con facilidad
- Miedo
- Desesperanza
- Impulsividad
- Baja autoestima
- Dependencia



RECUERDA:

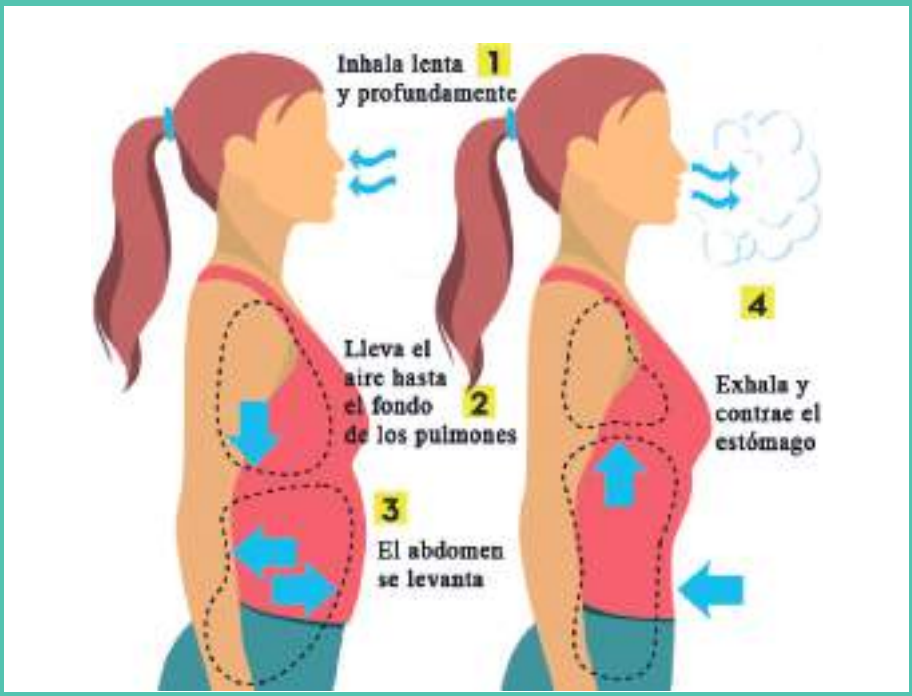
Estas reacciones son normales por la situación inesperada que se está vivenciando o presentando en una persona.

MÓDULO 3

CRISIS EMOCIONAL PUNTOS CLAVES

¿QUÉ HACER? ¿CÓMO ACTUAR?

Durante estas situaciones de crisis emocional, la mejor herramienta que se puede utilizar es controlar la respiración, esta herramienta puede ser guiada o autónoma.
Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio práctico siguiendo el paso a paso.



¿QUÉ HACER SI PERSISTEN LOS SINTOMAS?

Si sientes la necesidad de hablar, busca una persona de tu confianza.

Recuerda que todas las emociones son validas y hay distintas formas de expresarlas.

Si sientes que las emociones son tan fuertes que no puedes controlarlas, BUSCA AYUDA PROFESIONAL INMEDIATA.

EJERCICIO PRÁCTICO GRUPAL

Prepárate a jugar y crear. en grupos de 5 personas.
Tienes el reto de pensar cómo hacer un video de 30 segundos tipo Tik Tok en el cual sin hablar puedas enseñar cómo prevenir una crisis.

Puedes utilizar todos los materiales que encuentres y herramientas adquiridas en este encuentro.

Tus videos serán herramientas de trabajo en la comunidad

¿Por qué hacer esto?

Esta es solo una herramienta de aprendizaje para construir nuevos métodos de formación en prevención con las y para las comunidades.

Tus conclusiones:

MÓDULO

4

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

HUMANIDAD

"en la preocupación por prestar
auxilio, sin discrimación, debemos
prevenir y aliviar el sufrimiento humano
de los hombres en todas
las circunstancias. Tendiendo a proteger
la vida y la salud. Así como hacer respetar
a la persona humana cuando sufre
física y psicológicamente"

Modulo 4
PAP (Personas-Apoyo posibles soluciones)

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

QUE SON

- proceso de escucha activa
- Apoyo inmediato
- Facilita la expresión emocional
- busca soluciones inmediatas

QUE NO SON

- No es una terapia
- Un diagnostico
- interrogatorios extensos

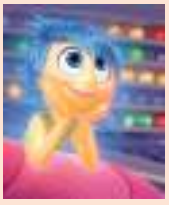
Evento Precipitante
Situación que se percibe como amenazante, provoca estrés, respuestas emocionales de alto impacto.

Respuesta Desorganizada
Comportamiento de confusión, angustia, desorientación.

Explosión
Pensamientos y conductas inapropiadas, perdida de control de emociones.

Estabilización
Aceptación de la situación.
la persona esta en funcionalidad.

Adaptación
Conciliación entre el evento y la realidad actual, se toma control de la situación y se orienta hacia el futuro.



Modulo 4
PAP (Personas-Apoyo posibles soluciones)

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

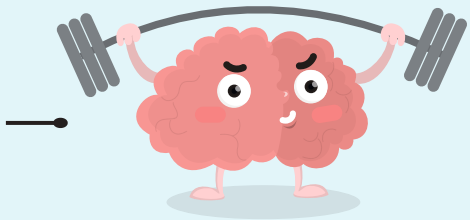
¿QUÉ SE BUSCA CON LOS PAP?

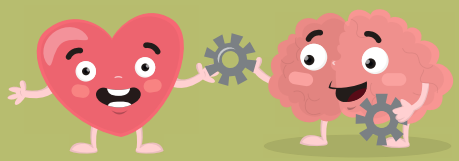
- Brindar alivio emocional inmediato
- Facilitar la adaptación
- Prevenir el desarrollo de psicopatologias

ETAPAS PARA BRINDAR LOS PAP

ENTRENAMIENTO IDENTIFICACIÓN

Es importante contar con un entrenamiento en Primeros Auxilios Psicológicos.
Es fundamental compartir con el afectado su nombre, su institución y las razones de su presencia en ese lugar



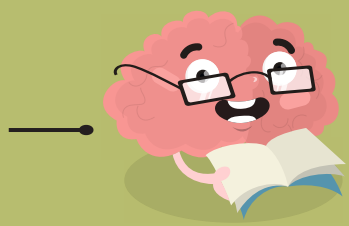


TRABAJOY COORDINACION EN EQUIPO

Debe ser una intervencion coordinad y articulada, conocer quienes están a cargo, ue entidades acompañan la emergencia..

¿ESTOY EN CONDICIONES?

Es de vital importancia conocer como me encuentroemocionalmente, de esta manera evitare consecuencias negativas para si mismo o la persona afectada.

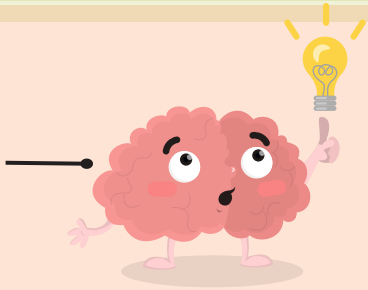


INFORMESE SOBRE LA SITUACIÓN

Es importante que anticipadamente recabe la mayor cantidad de información sobre la situación desde fuentes confiable.

Evalue que es Aplicable

No todas las personas que experimentan una crisis van a necesitar PAP. Es muy importante respetar las decisiones y recursos personales del afectado, así como comunicar que usted estará disponible para ofrecer ayuda si la necesita más adelante.



1

Contacto y Presentación
Presentarse con su nombre, profesión si la tiene, generar confianza.

2

Alivio y Protección
proporcionar condiciones seguras, es decir, ubicación, alimento, refugio.

3

Contención Emocional
Gestionar la emoción, entender su realidad, ayudar a comprender la situacion.

4

Recogida de Información
Escuchar atentamente, tomar datos y revisar prioridades..

COMO REALIZAMOS LOS PAP

A

Asistencia Practica
Suministrar información idonea, minimizar conductas de ansiedad.

B

Conexión con la red de apoyo
ubicar familiares cercanos, amigos o instituciones de atención.

C

Pautas de Afrontamiento
minimizar simtomas, Informarse sobre lo que se podria presentar despues del evento traumante.

D

Servicios o segundas intervenciones
si se requiere enviar a servicios especializados

E

Seguimiento
Realizar seguimiento a la persona atendida, atendiendo a reacciones y emociones desencadenadas futuras.

... Y LO MÁS IMPORTANTE: SÉ EMPÁTICO

EJERCICIO ESTUDIO DE CASO

UN CORAZÓN ROTO

Un viernes 20 de marzo María se encontraba camino al colegio con sus 2 hijos. uno de 10 años y otro de 15. se dirigían a cruzar la vía cuando de pronto un carro en el que escapaban unos delincuentes chocaron contra ellos dejándola muy herida a ella y sin vida a sus dos hijos. tras el impacto del choque María estuvo tres días en cuidados intensivos.
Al siguiente día María pregunto por lo sucedido y se entera de la perdida de sus dos hijos.

Como brindarias los PAP?

Que recursos utilizarias?

Algo mas por hacer?

Tus conclusiones:

EJERCICIO ESTUDIO DE CASO

Eran las 12:30 de la noche cuando Pablo escucho tocar la puerta de su casa con gran insistencia. Cuando abrió la puerta su amigo andres lo abrazo. lloraba y le manifestaba que tenia mucha rabia. Cuando Pablo le pregunto que había sucedido. el contesto que había tenido una fuerte discución con su esposa con quien llevaba 5 años de casado y que le habia confesado que sabía con alguien y quería el divorcio. eso me desestabilizó y solo pense en buscarte para no cometer una locura.

¿Cómo brindarías los PAP?

¿Qué recursos utilizarias?

¿Algo más por hacer?

Tus conclusiones:

EJERCICIO ESTUDIO DE CASO

EN BUSCA DE UN NUEVO HOGAR

5 de diciembre y la comunidad del barrio la montañita fue desaparecido por el rio, todos los habitantes perdieron sus casa y sus cosas tras la tormenta que hubo y la crecida del rio. Doris fue encontrada frente a las ruinas de su casa llorando desconsolada al verla completamente en el piso y quedando sin nada para salir adelante.

¿Cómo brindarías los PAP?

¿Qué recursos utilizarias?

¿Algo más por hacer?

Tus conclusiones:

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

Guía de Entrenamiento en

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Tu salud Mental es nuestra prioridad