

# Salud Mental

## Primeros auxilios psicológicos

21 de mayo de 2020



**¿Cómo estoy?**



**¿Qué he aprendido de mí en estas circunstancias?**

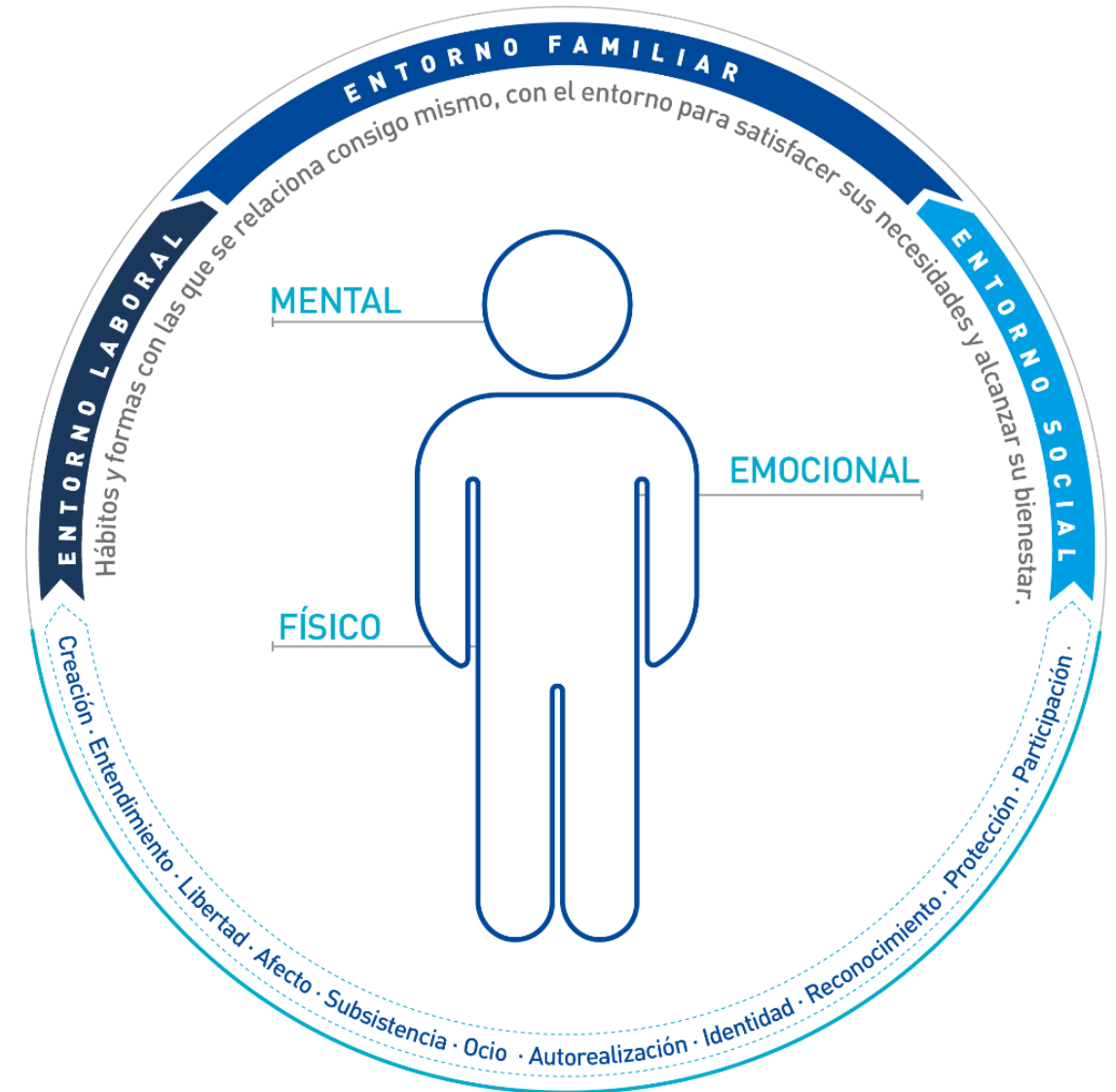


**¿Qué ha exigido a los equipos  
esta situación?**

# LO QUE NOS DA SENTIDO

Visión integral del SER

**Biopsicosocitrascendente**



# Objetivo de aprendizaje



Socializar con los equipos de gestión humana y responsables de liderar acciones de promoción y prevención de la salud mental en las organizaciones, pautas orientadoras para gestionar con sus equipos de trabajo acciones de bienestar mental en tiempos del COVID-19.

# ¿Qué Trabajaremos?



- Algunos elementos conceptuales y referentes legales
- Primeros Auxilios Psicológicos (Protocolo ABCDE)
- ¿Cómo cuidamos la salud mental del talento humano- Recomendaciones MinSalud
- Disposiciones y guías Mintrabajo- Protocolos psicosocial
- Micrositio SURA para empresas y personas

# ¿Qué entendemos por Salud Mental?

---

**Capacidad** de todos y cada uno de nosotros para sentir, pensar y actuar en formas que mejoran nuestra capacidad de disfrutar de la vida y de hacer frente a los desafíos que enfrentamos.

Es un **sentido positivo de bienestar emocional y espiritual** que respeta la importancia de la cultura, la equidad, la justicia social, las interconexiones y la dignidad personal ".



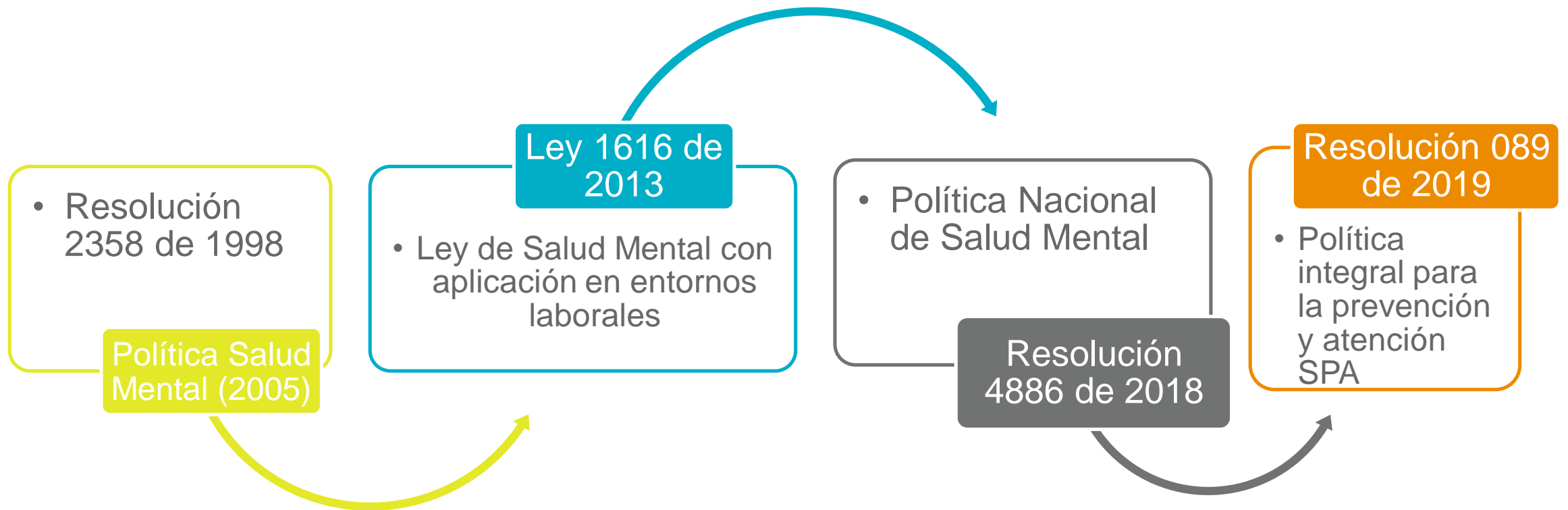
# Determinantes de la salud mental



El modelo de determinantes sociales de la salud soporta la aproximación comprensiva de la salud mental en el marco de sistemas ecológicos.

Enfatiza las dinámicas individuales, comunitarias y sociales que rodean a un individuo, desde las cuales se desarrollan las estrategias de promoción de la salud mental.

## Referentes normativos relacionados con la Promoción de la Salud Mental



# Primeros auxilios psicológicos



1. Generalidades de los primeros auxilios psicológicos
2. Paso a Paso de los primeros auxilios psicológicos

# Preguntas introductorias



1. ¿Alguna vez haz recibido o dado un Auxilio psicológico?
2. ¿Qué aprendizajes haz tenido de esta experiencia?

**¿Qué son los primeros  
auxilios psicológicos?**



**¿Qué son**

## **los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?**



Los primeros auxilios psicológicos se caracterizan por ser breves, inmediatos, potencializan las Estrategias de Afrontamiento (recursos y capacidades), equilibrio emocional (prevención de secuelas) y activación de redes.

Los PAP Aportan calma y ayuda no intrusiva; No son terapia, ni una forma de abordar a profundidad lo que ocurrió, tampoco se establecer diagnósticos ni se hacen promesas que no se van a cumplir.

Los objetivos de los primeros Auxilios Psicológicos (PAP) tiene que ver con Brindar alivio emocional inmediato, Facilitar la adaptación y prevenir el desarrollo de psicopatología.

# ¿Qué es una crisis?



Una crisis es un estado temporal de trastorno, que se caracteriza por una desorganización reflejada en una incapacidad para enfrentar la situación adversa que se está viviendo, manejar adecuadamente las emociones, enfocar el pensamiento y la conducta en resolver el problema

# Fases de una crisis



**Evento precipitante:** Ocurre un evento que es percibido como amenazante o abrumador. Respuesta como shock o negación.

**Respuesta desorganizada:** Se muestran comportamientos desorganizados que van desde la aflicción a la angustia. Es un intento por reestablecer el significado de la existencia.

**Explosión:** Pérdida de control de emociones, pensamientos y comportamientos.

**Estabilización:** Comienza a aceptar la situación, sin embargo, al evocarlos se presentan reacciones, aunque no tan extremas como en fases anteriores. Es vulnerable a volver a "aceptar".

**Adaptación:** Se llega a una conciliación entre el evento sucedido y la realidad actual del individuo. Se toma el control de la situación y se orienta hacia el futuro.



**Efectos**

**En las personas en las crisis**



**Fisiológicas**

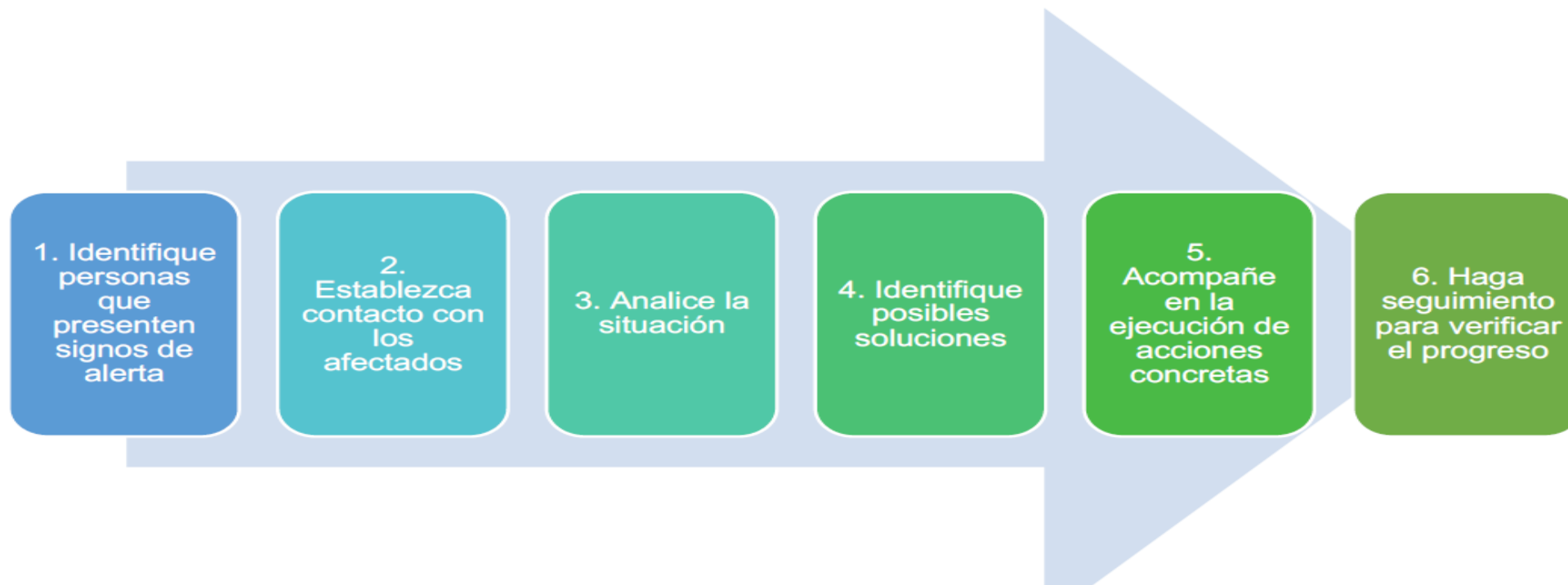
**Cognitivos**

**Conductuales**

**Relacionales**

**Emocionales**

## Paso a pasos de los primeros auxilios psicológicos – PAP



## ¿En qué Consiste el protocolo ABCDE?



# ABCDE



## Recomendaciones para prestar un primer auxilio Psicológico



Protocolo ABCDE	¿Qué Hacer?	¿Qué no hacer?
<b>A (Escucha Activa)</b>	<p>Hacerle entender a la persona que usted está escuchando. Resuma las causas del sentimiento utilizando el estilo del relato y considerando las palabras referidas por el afectado (parfrasear).</p> <p>Tenga paciencia con el relato, sin preguntar por detalles que la persona no ha referido. Tolere los espacios de silencio.</p> <p>Permanezca cerca a la persona, sentado a su lado y mirando al rostro. Sólo toque a la persona en actitud de apoyo si está confiando de que será bien recibido por ésta. Puede preguntarle si le incomoda.</p> <p>Utilice técnica refleja, adoptando posturalmente una actitud similar a la del afectado, que le comunique que usted está en la misma “sintonía afectiva”. Hágale saber que comprende su sufrimiento y que entiende que se puede estar sintiendo muy mal, sin ser autorreferente.</p> <p>Si la persona está muy Angustiada, ayúdele a Calmarse. Ofrezca un vaso de agua si es posible y avance al siguiente paso reentrenamiento de la (B)entilación.</p>	<p>No se distraiga.</p> <p>No mirar el reloj o mirar constantemente hacia otro lado.</p> <p>No se apresure a dar una solución si la persona quiere ser escuchada.</p> <p>No juzgue lo que la persona hizo o no hizo, sintió o no sintió.</p> <p>No cuente la historia de otra persona o la suya propia.</p> <p>No minimice ni dé falsas esperanzas</p>

# B Reentrenamiento

# De la Ventilación



Protocolo ABCDE	¿Qué Hacer?	¿Qué no hacer?
<b>B Reentrenamiento de la Ventilación)</b>	Acompañe y direcciona frente a la gestión de la regulación de la respiración (Entregar Cartilla de Pausas Saludables para ampliar las técnicas)	No ser Flexible frente a las técnicas y a la manera de aplicarse en ese contexto.

# C Categorización

## De necesidades



Protocolo ABCDE	¿Qué Hacer?	¿Qué no hacer?
<b>C (Categorización de Necesidades)</b>	Escuche el relato e identifique las preocupaciones del afectado. Ayude a las persona a priorizar sus necesidades.	Decidir cuáles son sus necesidades, sin prestar atención al relato del afectado. Resolver las necesidades a la medida que el afectado las va mencionando, sin organizar ni jerarquizar.



# D Derivación

## De redes



Protocolo ABCDE	¿Qué Hacer?	¿Qué no hacer?
<b>D (Derivación de redes)</b>	<p>Facilite el contacto con sus familiares, amigos y/o trabajo. Sugiera llamarlos si es necesario</p> <p>Haga sugerencias prácticas sobre cómo recibir la ayuda necesitada.</p>	<p>Tomar la iniciativa “ayudar” a la persona con asuntos que él mismo puede hacer.</p>

# E Psicoeducación



Protocolo ABCDE	¿Qué Hacer?	¿Qué no hacer?
<b>E (Psicoeducación)</b>	Promueva estrategias de respuesta positivas ante el estrés, explicando y entregando materia de que se puede esperar frente a una crisis. (Entregar Cartilla de Pausas Saludables)	Utilizar lenguaje técnico y muy estructurado y confuso



La salud  
es de todos

Minsalud



# ¿CÓMO CUIDAMOS LA SALUD MENTAL DEL TALENTO HUMANO EN SALUD DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19?

Dimensión Convivencia Social y Salud Mental

Boletín #6. Marzo 2020

## MENSAJES CLAVES

Sentirse con carga emocional, posiblemente estresado o creer que no se está haciendo lo suficiente como trabajador/a respondiente a las demandas que genera el COVID-19, puede ser una respuesta natural de los profesionales de la salud; por lo tanto es importante saber:

- 1.** Su labor es primordial para el cuidado y la atención de las personas que lo necesitan.
- 2.** Utilice estrategias virtuales para mantener el contacto con los demás, así como para apoyarse en sus colegas.
- 3.** Recuerde estrategias adecuadas que haya utilizado en el pasado para afrontar el estrés y vuelva a aplicarlas actualmente.
- 4.** Busca ayuda.



La salud  
es de todos

Minsalud



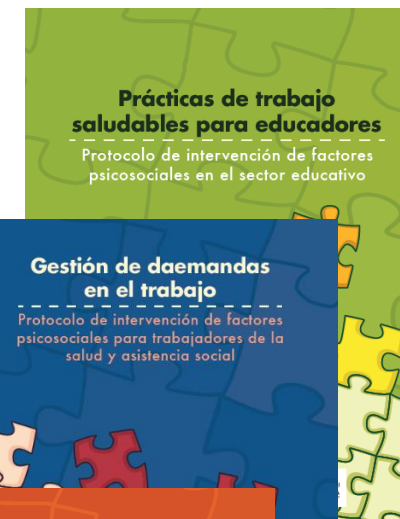
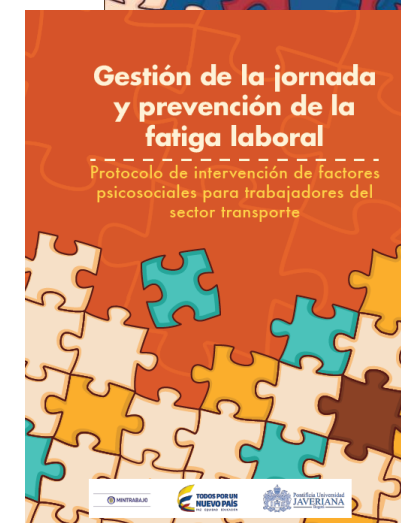
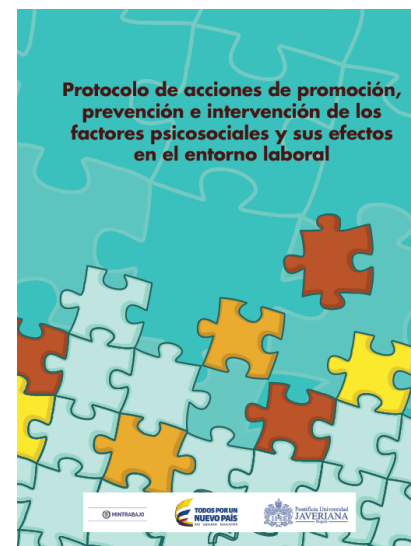
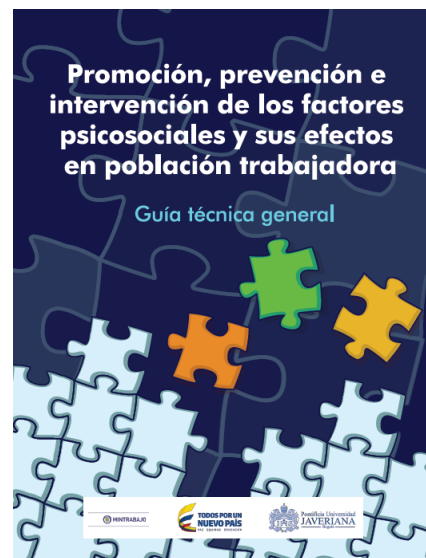
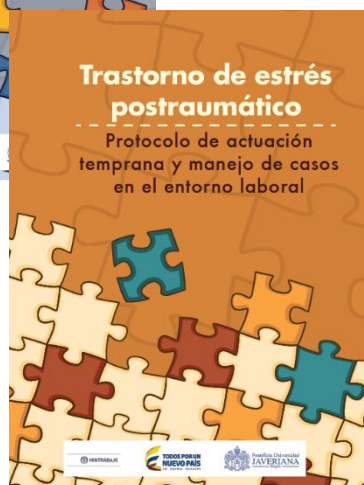
# ¿CÓMO CUIDAMOS LA SALUD MENTAL DEL TALENTO HUMANO EN SALUD DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19?

Dimensión Convivencia Social y Salud Mental  
Boletín #6. Marzo 2020

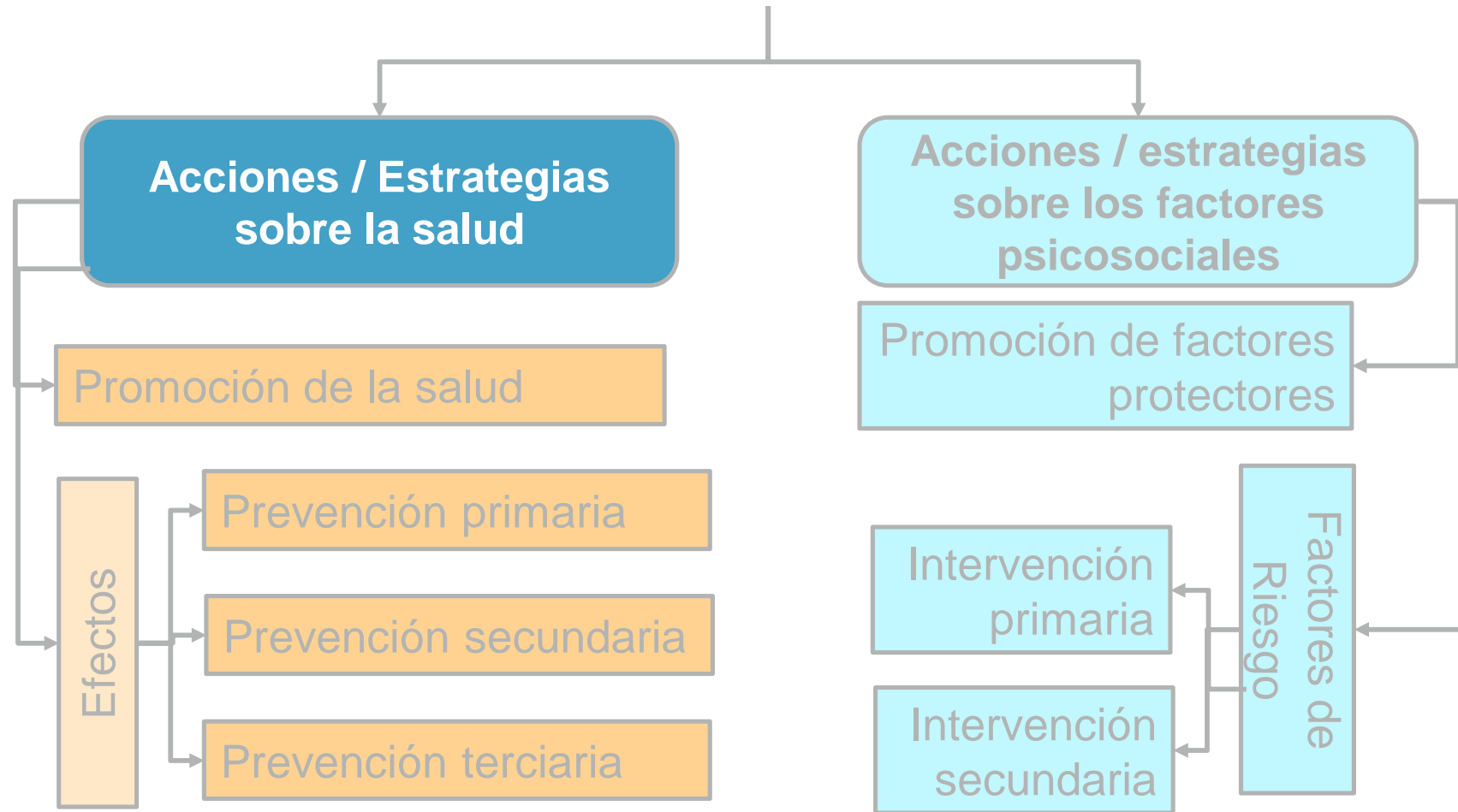
## SUGERENCIAS PARA LÍDERES DE EQUIPO DE TRABAJO

1. Monitoree regularmente las personas a su cargo.
2. Promueva la salud mental y física.
3. Si también siente carga emocional, busque apoyo.
4. Garantice una buena comunicación.
5. En lo posible disponga de tiempo para grupos de apoyo.
6. Asigne tareas en equipo.
7. Si observa a alguno de sus integrantes con otras diversas dificultades, preste especial atención conservando la confidencialidad.
8. Facilite acceso a profesionales en salud mental.

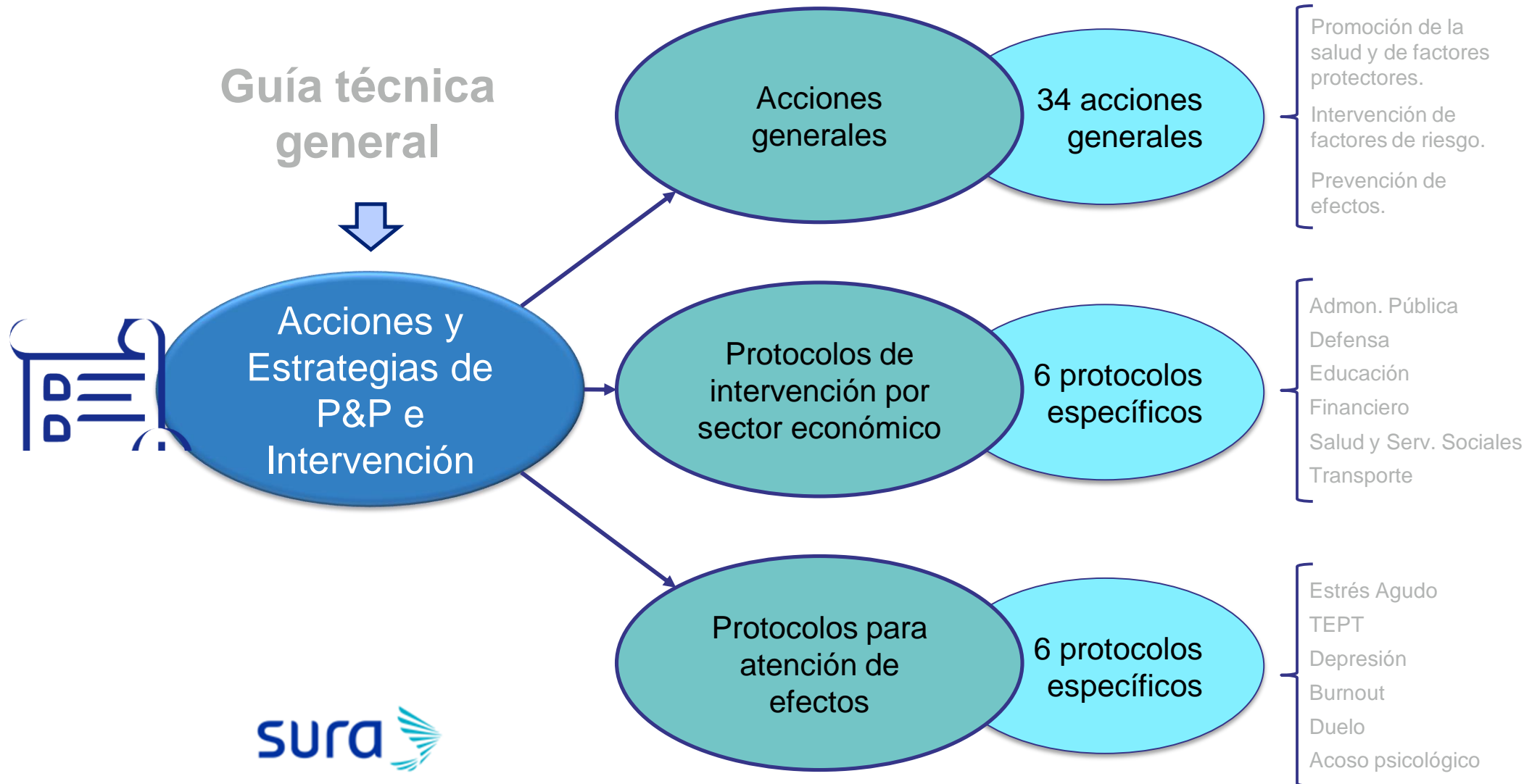
# Protocolos de Intervención de Factores Psicosociales y sus efectos - Ministerio de Trabajo



# Guía técnica propuesta del Ministerio de Trabajo que fortalece los programas y las guías de actuación en salud mental



# Protocolos de Intervención de Factores Psicosociales y sus efectos - Ministerio de Trabajo



# Acciones para el fomento de la salud mental en la organización

**Cultura organizacional**  
confianza, honestidad y justicia

**Liderazgo y apoyo**  
a los colaboradores

**Respeto** en las relaciones

**Reconocimiento**  
Por logros en el trabajo

**Protección**  
Frente a los riesgos y gestión de la carga de trabajo

**Balance**  
vida de trabajo, familia y personal

**Apoyo**  
y protección psicológica





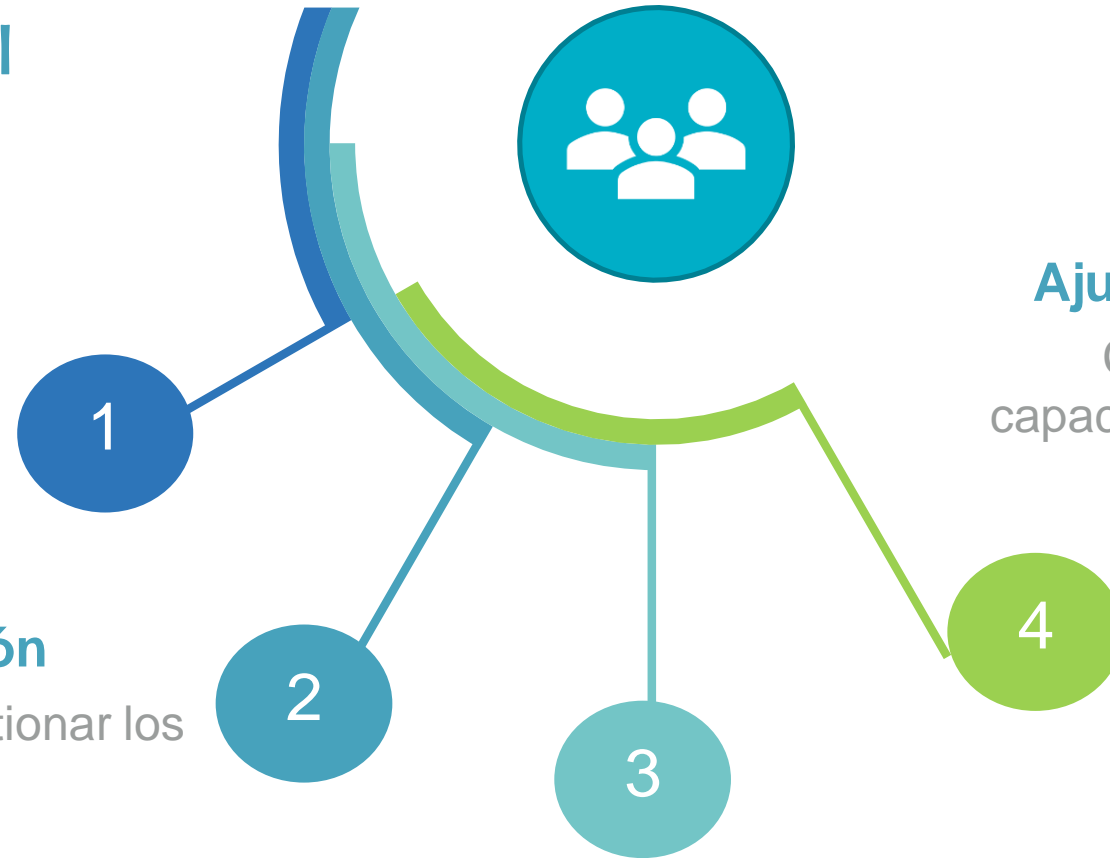
# Acciones para el fomento de la salud mental en el Trabajador

**Desarrollo de habilidades**  
para el manejo de emociones y la resiliencia

**Participación**  
del trabajador para gestionar los cambios

**Compromiso**  
Conexión y esfuerzo en el trabajo

**Ajuste al trabajo**  
Combinación de capacidades y desempeño





## COVID-19

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos



¿CÓMO HACER FRENTE AL COVID-19 EN TU EMPRESA?

[Consulta aquí](#)



¿CÓMO AFILIARME?

ESTADO DE AFILIACIÓN

Qué hacer en caso de accidente de trabajo >

Certificado y carné de afiliación >

Validar certificados expedidos >



Consulta las IPS en convenio con **ARL SURA** haciendo [CLIC AQUÍ](#)

## ACCESOS DIRECTOS



Ingreso y retiro de trabajadores >



Seguros SURA Colombia >





## **ESTAMOS CONTIGO**

TE ORIENTAMOS CON TUS DUDAS FRENTE  
AL COVID-19, CORONAVIRUS



**Para personas**

**INFÓRMATE AQUÍ**



**Para empresas e  
independientes**

**INFÓRMATE AQUÍ**



**Salud mental**

**INFÓRMATE AQUÍ**

## 3

**Profesional de salud**

Para garantizar el bienestar de las personas es necesario cuidar la salud de quienes los atienden. Pensando en el cuidado de nuestro personal médico y asistencial que hace frente a esta contingencia, compartimos en esta sección información de utilidad para la atención de los pacientes.

- ↓ [Medidas de promoción y prevención para el sector salud](#)
- ↓ [Guía de comprensión para proteger la salud mental del personal médico y asistencial](#)
- ↓ [¿Cómo gestionar el comité de crisis en el sector salud?](#)
- ↓ [Documentos de apoyo a medidas de promoción y prevención para el sector salud](#)
- ↓ [Plan de contingencia para la atención durante el COVID-19](#)
- ↓ [Elementos de protección personal \(EPP\)](#)
- ↓ [Limpieza de ropa de cama y toallas de pacientes con COVID-19](#)
- ↓ [Guía de acompañamiento al sector salud y sus contratistas](#)



¿Tienes alguna duda? Pregúntanos

 *Espacio de* 

**PREGUNTAS**



— Muchas —

**GRACIAS**