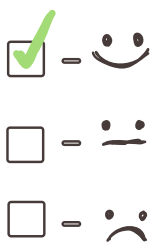


RUTA DE ABORDAJE EVENTO DE SALUD PSICOSOCIAL

¿Qué es una valoración psicosocial?

Es una evaluación, ayuda a identificar o mitigar los factores de riesgo y a establecer medidas de mejora para prevenir daños. Es una herramienta clave en la gestión de la prevención de riesgos.



¿Qué es atención emocional?

Es un ejercicio que implica observar conscientemente nuestras emociones en cada instante. Este proceso requiere estar plenamente presentes, percibir nuestras emociones sin emitir juicios ni reacciones automáticas. Este apoyo debe provenir de su propia autogestión emocional y empatía, permitiéndole así asistir de manera efectiva a la persona en cuestión.

¿Qué es red de apoyo?

Una red de apoyo es un conjunto de relaciones que brindan ayuda y consuelo en situaciones difíciles. Pueden ser formales (organizaciones) o informales (familia, amigos). Proporcionan diferentes tipos de apoyo, como emocional, instrumental, informativo y de valoración.



¿Qué es crisis?

Una crisis psicológica es una situación que desequilibra el estado emocional y psicológico de una persona, haciendo que las estrategias habituales de afrontamiento no sean efectivas.

¿Qué es contención emocional?

La contención refiere a acercarse una persona para prevenir daño, mientras que la contención emocional es un proceso de apoyo durante una crisis emocional, proporcionando un espacio seguro para la expresión y el alivio emocional.



Seguimiento y monitoreo de sistema epidemiológica de riesgo psicosocial

Es la evaluación continua de los factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Su objetivo es disminuir el impacto en la salud, proporcionando entornos de trabajo seguros.

REPORTE A LA DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO Y AL EQUIPO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



CELULAR: 300-5362936



SECRETARÍA DE LA MUJER

CRISIS

¿Qué es crisis?

Es un estado temporal de desorganización y confusión emocional, acompañado de descontrol, que ocurre en una persona tras experimentar un evento traumático adverso, generando malestar y estrés.

Etapas



Etapas

Etapas 1: Reconocer la crisis

Etapas 2: Escucha y contención

Etapas 3: Analizar la situación y canalizar la ayuda

Etapas 4: Acompañar y brindar un seguimiento

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

En los PAP debemos tener en cuenta lo siguiente:

Contextualización : Es la información adicional para que alguien entienda mejor algo. Es poner una historia en su entorno para que tenga más sentido



Evaluación del ambiente : Es el proceso de analizar cómo el entorno físico influye en el comportamiento y bienestar de las personas .

Evaluación previa de la persona: Es el proceso de recopilar y analizar información sobre un individuo .



Aspectos no verbales : Son formas de comunicación que no usan palabras. Incluyen: Gestos, Expresiones faciales, Postura corporal, Contacto visual, Tono de voz

Hacer contacto y establecer una relación: Implica iniciar y desarrollar una conexión con otra persona. Esto incluye:

- Eliminar barreras psicológicas: Crear un ambiente de confianza.
- Encontrar intereses comunes: Hablar sobre temas que interesen a ambos.
- Elegir una táctica de comunicación: Adaptar la forma de interactuar según la situación.
- Estabilizar la comunicación: Mantener una interacción constante y significativa

CRISIS



El distanciamiento psicológico: Es la capacidad de una persona para separar sus emociones y pensamientos de una situación o experiencia. Esta técnica se utiliza para reducir el impacto emocional de eventos estresantes o traumáticos. También puede ayudar a tomar decisiones de manera más objetiva y racional.



Las primeras preguntas suelen incluir:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué ha pasado?
- ¿Necesitas algo ahora mismo?
- ¿Hay alguien a quien podamos contactar por ti?

La evaluación inicial: Es el proceso de identificar y abordar rápidamente las condiciones que amenazan la vida de una persona.



La identificación de problemas: Es el proceso de reconocer y evaluar rápidamente las necesidades emocionales y psicológicas de una persona en crisis. Esto incluye:

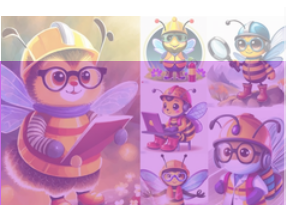
- Evaluar el estado emocional: Observar signos de angustia, ansiedad o confusión.
- Escuchar activamente: Permitir que la persona exprese sus sentimientos y preocupaciones.
- Identificar recursos y apoyo: Determinar qué tipo de ayuda inmediata es necesaria y disponible



Estilo de afrontamiento: Se refiere a las estrategias que una persona utiliza para manejar el estrés y las emociones durante una crisis. Estas estrategias pueden incluir:

- Buscar apoyo social: Hablar con amigos o familiares.
- Reestructuración cognitiva: Cambiar la forma de pensar sobre la situación.
- Técnicas de relajación: Practicar la respiración profunda o la meditación.
- Resolución de problemas: Identificar soluciones prácticas para los problemas inmediatos

La identificación de recursos personales: Apoyo social en psicología es el proceso de reconocer las habilidades, fortalezas y redes de apoyo que una persona tiene a su disposición para enfrentar situaciones difíciles.



CRISIS

REABASTECIMIENTO EMOCIONAL



Facilitar la expresión emocional.
¿Quieres hablar ?
¿Cómo te sientes?
Escucha activa
desactivación o activación fisiológica (respiración,
relajación, contracción muscular)

COMPRENSIÓN DE LA CRISIS



- Dar información general acerca de los problemas
- Dar información específica sobre el suceso actual

ACTIVAR



- Recuperar el nivel de procesamiento cognitivo
- Plan de acción - redes de soporte

RECUPERACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO - SEGUIMIENTO-EMPODERAMIENTO



REPORTE A LA DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO Y AL
EQUIPO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CELULAR: 300-5362936



CONTENCIÓN EMOCIONAL

Contención Emocional en Primeros Auxilios Psicológicos

La contención emocional es una técnica utilizada para proporcionar apoyo inmediato a una persona que está experimentando una crisis emocional. Su objetivo es ayudar a la persona a manejar sus emociones y reducir el estrés en el momento crítico



WATCH NOW

Escucha Activa:

Atención Plena: Prestar atención completa a la persona, sin interrupciones.



Empatía: Mostrar comprensión y empatía hacia los sentimientos de la persona.



Reflejo Emocional: Repetir o parafrasear lo que la persona dice para asegurarse de que se siente escuchada y comprendida.



REPORTE A LA DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO Y AL EQUIPO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



CELULAR: 300-5362936



CONTENCIÓN EMOCIONAL

Calma y Seguridad

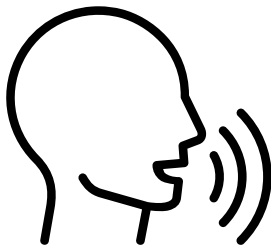
Ambiente Tranquilo: Crear un entorno físico y emocionalmente seguro y tranquilo.



Lenguaje Corporal: Utilizar un lenguaje corporal abierto y relajado para transmitir calma.



Tono de Voz: Hablar con un tono de voz suave y calmado.

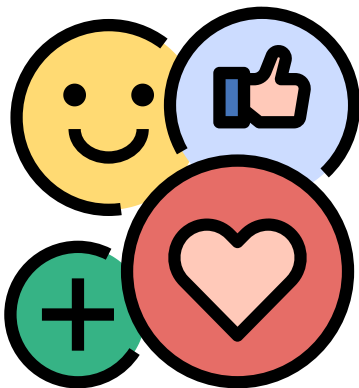


Validación Emocional:

Reconocimiento: Reconocer y aceptar los sentimientos de la persona sin juzgar.



Normalización: Asegurar a la persona que sus sentimientos son normales y comprensibles dadas las circunstancias.



Apoyo: Ofrecer apoyo emocional y hacerle saber que no está sola.



REPORTE A LA DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO Y AL EQUIPO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



CELULAR: 300-5362936



CONTENCIÓN EMOCIONAL

Orientación y Apoyo:

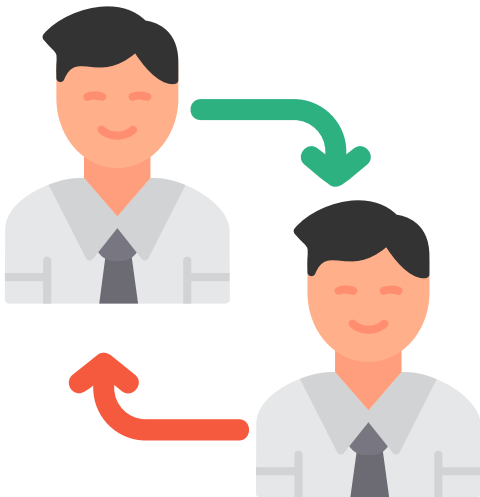
Información Clara: Proporcionar información clara y precisa sobre lo que está sucediendo y los próximos pasos.



Recursos: Ofrecer recursos y opciones para ayudar a la persona a enfrentar la situación, como contactos de apoyo profesional o líneas de ayuda.



Seguimiento: Asegurarse de que la persona tenga un plan de seguimiento y apoyo continuo.



Técnicas de regulación emocional



WATCH NOW



WATCH NOW



REPORTE A LA DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO Y AL EQUIPO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



CELULAR: 300-5362936

