



Equidad
ARL
más cerca de ustedes.

Gestión en Época de Crisis

01

Primeros Auxilios Psicológicos

La vida solo puede ser comprendida
mirando hacia atrás, pero ha de ser vivida
mirando hacia adelante.

Kierkegaard

QUE ES SALUD MENTAL



Según la Organización Mundial de la Salud, se trata de un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.¹

más cerca de ustedes.

Equidad
ARL

SALUD MENTAL EN CIFRAS (OMS)

- EN EL MUNDO: LA SALUD MENTAL SERA LA PRINCIPAL CAUSA DE DISCAPACIDAD 2030



más cerca de ustedes.

Equidad
ARL

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y SALUD MENTAL

Emergencias: desequilibrio emocional

Riñas, conflictos graves maltrato

Perdidas recientes

Diagnostico de enfermedades

Uso de SPA



más cerca de ustedes.

- Médico psiquiatra - diagnóstico.
- Repercusiones sobre la vida diaria de la persona - adaptación
- Las causas de las enfermedades mentales son múltiples y, en algunos casos, desconocidas.
- No se debe confundir la enfermedad mental con la discapacidad intelectual.

Primeros Auxilios Psicológicos

Perfil - Acciones

- ✓ Capacidad de generar empatía y confianza
- ✓ Capacidad de mantener escucha activa
- ✓ Capacidad para retroalimentar
- ✓ Capacidad para empoderar a las personas
- ✓ Criterio, recursividad y búsqueda de redes de apoyo



más cerca de ustedes.

Equidad
ARL



Primeros Auxilios Psicológicos Principales Objetivos

- ✓ Proporcionar apoyo: seguridad y esperanza, es mejor para las personas no estar solas; crear un vínculo de presencia, calidez, empatía y escucha.
- ✓
- ✓ Reducir la mortalidad o efectos: riña o maltrato, reducir angustia, conectar recursos personales, contener y tranquilizar que ha hecho para afrontar. Se como te sientes respiración profunda
- ✓ Proporcionar enlace a recursos de ayuda: catástrofe, dirigir, familiar, amigo ofrecer información.

más cerca de ustedes.

Equidad
ARL

DIAGNOSTICO DE NECESIDADES DE LA SALUD MENTAL

- ✓ Identificación de Empleados con diagnósticos
- ✓ Identificación de empleados con dificultades sociales y familiares
- ✓ Encuestas
- ✓ Solicitudes de ayuda

Signos importantes

- ✓ Cambios de comportamiento
- ✓ Estados de embriaguez
- ✓ Temblor (post-consumo)
- ✓ Comportamiento agresivo
- ✓ Letargo
- ✓ Disminución desempeño laboral
- ✓ Ausencias anormales del puesto
- ✓ Ausentismo por Incapacidades o por consumo de alcohol y drogas
- ✓ Por intento de suicidio



más cerca de ustedes.

Equidad
ARL

El problema no es lo que sentimos el problema es como lo expresamos

Que los sentimientos se queden lo menos posible

Mínimo impacto a equilibrio emocional

Pronta recuperación y menor cantidad de secuelas.

alteraciones psicológicas hasta en el 56%, siendo las más frecuentes: ansiedad (40%); depresión (36%) y alteraciones del sueño (24%).

más cerca de ustedes.

Equidad
ARL

Pero que es este trastorno mixto?

Depresión

Decaimiento, culpabilidad,
Infelicidad, desanimo,
indignidad, pierde el interés por
el entorno - irritabilidad

Ansiedad

Angustia, miedo,
Efectos físicos

Mixto

Conjuntas – la depresión puede
genera ansiedad y viceversa

más cerca de des.

Ante Eventos Altamente Impactantes es normal experimentar

Pensamientos

Dificultades de atención
Sensación de incredulidad
Bloqueo en toma
de decisiones

Emociones

Ansiedad, miedo,
impotencia, rabia Culpa
Animo muy cambiante
Desconexión emocional

Conductas

Comportamientos impulsivos
Evitación de situaciones
Aislamiento social
Abuso de sustancias

más cerca de ti.

Equidad
ARL

ESTRATEGIAS DE PREVENCION

- ✓ Respiración diafragmática
- ✓ Practicar mindfulness
- ✓ Actividades agradables que hagan disfrutar
- ✓ Utilizar la distracción
- ✓ Planificar
- ✓ Crear una imagen relajante
- ✓ Utilizar auto instrucciones
- ✓ Ejercicio físico
- ✓ Detención del pensamiento

más cerca de ustedes.

Sugerencias para proteger la salud mental y el bienestar de tu familia

- Las siguientes recomendaciones son acciones sencillas que podemos poner en práctica:

Realiza acuerdos de convivencia familiar

Ayuda a los niños a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos, como el temor y la tristeza.

Mantén la rutina y los horarios habituales ejercicio, bailar, cantar ...

Mantén la interacción social y los espacios de apoyo emocional

Ora en familia para el fortalecimiento espiritual.

más cerca de ustedes.

Equidad
ARL

Sugerencias para proteger la salud mental y el bienestar en el trabajo

Comparte información constructiva

- Comunícate de manera clara y alentadora.
- Identifica errores o deficiencias de manera constructiva para corregirlos.
- los elogios pueden ser motivadores poderosos y reductores del estrés.
- La resolución de problemas es una habilidad profesional que proporciona una sensación de logro incluso para pequeños incidentes

- **Respeta las diferencias**

- **Comunica de manera asertiva pensamientos y sentimientos**

- Mantén un tono de voz bien modulado y estable. Saber escuchar y hacer retroalimentación cuando sea necesario, es importante.
- Cuida el compañerismo con el resto de tu equipo. Se agradecido

Primeros auxilios para las crisis de ansiedad y el trastorno de pánico

Lo que no debes hacer

Evita hablar en voz alta o más rápido de lo habitual.

Evita el consumo de cafeína y otros excitantes.

Evita dormir poco.

Evita el sedentarismo.

Revisa la distribución de tu tiempo.

Evita comer rápido. Comer rápido facilita que se produzca la hiperventilación, un proceso muy relacionado con el sufrimiento de crisis de ansiedad.

Evita el consumo de azúcar., puede provocar crisis de ansiedad, en personas sensibles al descenso de los niveles de azúcar en sangre.

más cerca de ustedes.

Equidad
ARL

Técnicas manejo de eventos críticos

- Respiración diafragmática: para ansiedad
- Respiración alterna: inhalar tapando fosa derecha y exhalar izquierda - calma
- Respiración completa: autocontrol, serenidad y concentración.

“El dolor que no habla gime en el corazón hasta que lo rompe.”

William Shakespeare

¡GRACIAS!

más cerca de ustedes.

Equidad
ARL



Equidad
ARL
más cerca de ustedes.

¡GRACIAS!