



**Seguridad
Imperio Ltda**
Marca Registrada



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

**¿Quiénes
necesitan
los primeros
auxilios
psicológicos?**

Persona afectada por una crisis que acceda voluntariamente.

**¿Quién
brinda los
primeros
auxilios
psicológicos?**

Personas capacitadas en primeros auxilios psicológicos.

**¿Cuándo se
brindan los
primeros
auxilios
psicológicos?**

Tan pronto sea posible estar en contacto con la persona que requiera los primeros auxilios psicológicos.

**¿Dónde se
brindan los
primeros
auxilios
psicológicos?**

En un lugar seguro para la persona y el personal de salud protegido de estímulos aversivos.

Elementos de observación

Seguridad

Identificar riesgos en la zona de emergencia o en la cual se encuentra la persona

**Requerimiento de
atención inmediata**

Personas con evidentes necesidades básicas, vinculadas a la sobrevivencia, protección, seguridad y bienestar; urgentes de ser atendidas.

**Requerimiento
de atención
especializada**

Personas con reacciones graves de angustia, diferentes a una reacción normal.

Elementos de escucha

a. Presentarse: nombre y cargo

b. Preguntar a la persona afectada si desea ayuda y buscar un lugar seguro para ello.

c. Dar información precisa sobre lo que están ofreciendo en la zona donde está la persona que estamos ayudando.

Durante la escucha la persona capacitada en primeros auxilios psicológicos tiene en consideración lo siguiente:

- Prestar atención a la persona sin interrumpirla, ni presionarla para hablar. Algunas veces las personas no desean contar lo que les ha ocurrido y solo desean que las ayuden a satisfacer otras necesidades.

- Orientar la intervención a dar respuesta a las necesidades: básicas, de seguridad y de salud que manifiesta tener la persona a quién se está brindando los primeros auxilios psicológicos.

- Expresar señales de respeto y valoración frente a lo que la persona expresa.

La técnica de respiración consiste en lo siguiente:

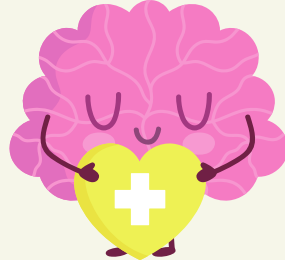
Esta técnica lo puede realizar un primer respondiente o personal de seguridad y salud en el trabajo por ende dicen lo siguiente: “Ahora vamos a ensayar una técnica de respiración que le ayude a reducir su tensión física y emocional”.

- ✓ Primero coloque una mano en la zona superior del pecho y otra en el abdomen, justo con el dedo meñique encima del ombligo. Esto permitirá controlar los movimientos.
- ✓ Luego inspire lentamente por la nariz, de forma que la mano en su abdomen sienta la presión de este al elevarse.
- ✓ Seguido, la mano en el pecho debe permanecer sin moverse (o casi). La inspiración no debe ser tan profunda
- ✓ Luego, hacer una pequeña pausa en la respiración antes de pasar a exhalar.
- ✓ Finalmente, exhale lentamente el aire por la boca, de forma que sienta los músculos de su abdomen descender.





**Seguridad
Imperio Ltda**
Marca Registrada



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Reacciones más comunes en contextos de emergencia

Físicas

- Fatiga y cansancio
- Alteraciones en apetito y sueño
- Taquicardia
- Sobresaltos
- Dolores físicos
- Hiperventilación o sudor
- Empeoramiento de condiciones crónicas (diabetes, presión, etc.)
- Nivel de actividad excesivo o pasividad
- Disminución de la respuesta inmune



Cognitivas

- Confusión y desorientación
- Sueños y pesadillas recurrentes
- Preocupación
- Problemas de concentración y memoria
- Dificultad de tomar decisiones
- Cuestionamiento a creencias espirituales
- Autoeficacia y auto valía disminuida



Emocionales

- Impulsividad
- Sentimiento de insignificancia
- Sentimiento de impotencia
- Hipervigilancia
- Miedo
- Terror
- Inestabilidad afectiva
- Irritabilidad
- Tristeza
- Duelo



Sociales

- Aislamiento
- Incremento de conflictos familiares
- Agresión física
- Discriminación
- Desintegración de redes sociales
- Fragmentación de estructuras comunitarias
- Mayor violencia por motivos de género
- Sobreprotección



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

LINEA DE ATENCIÓN ARL - BOLIVAR

A partir del 2 de Abril :
NUEVA LINEA
ATENCIÓN PSICOLÓGICA
Asistencia a su trabajador



Otras ciudades Llamada local:

Girardot:	(1)8889460	Facativá:	(1)8903860
Pasto:	(2)7382259	Popayán:	(2)8375838
Rivera:	(4)8388671	Sincelejo:	(5)2771197
Pereira:	(6)3401627	Cartagena:	(5)6931477
Armenia:	(6)7359860	Cúcuta:	(7)5956632
Lebrija:	(7)6663340	Neiva:	(8)8632203
Aipe:	(8)8398454	Flandes:	(8)2469533
Yopal:	(8)6333778	Tunja:	(8)7473901
Duitama:	(8)7653771	Buenaventura:	(2)2979268
Manizales:	(6)8962143	Montería:	(4)7890665
Villavicencio:	(8)6848430	Valledupar:	(5)5898517
Ibagué:	(8)2772068	Santa marta:	(5)4395152
Sogamoso:	(8)7753588		



A partir del 2 de Abril :
NUEVA LINEA
ATENCIÓN PSICOLÓGICA
Asistencia a su trabajador



Objetivo:

Prestar servicios de asesoría, orientación o consejería a los trabajadores que lo requieran por medio de profesional especializado en el área a través de comunicación telefónica, dando un soporte en temas relacionados con temas que pueden afectar su condición de salud mental.

La metodología de trabajo estará basada en la habilitación de una línea de servicio, vía telefónica para que los trabajadores puedan comunicarse con nosotros y obtenga el soporte respectivo.

Servicio de Call Center de atención psicológica se prestará de lunes a sábado en el horario 7:00 a.m a 8:00 p.m

Llamada local:

Bogotá:	(1)7485023	Cali:	(2)4897191	Bucaramanga:	(7)6978174
Medellín:	(4)6069941	Barranquilla:	(5)3855168		



TU SALUD MENTAL ES ¡IMPORTANTE!