

# Semillero de Psicología de la Salud y la Emergencia



*“Modelo asistencial para los socorristas voluntarios, a partir del análisis de la exposición a situaciones de emergencias y desastres en socorristas voluntarios del Ejército Nacional de Colombia y Bomberos de Restrepo y Villavicencio, Meta 2022”.*

## Gestión de Riesgo en Salud

Es el conjunto integrado e integral de procesos y procedimientos encaminados a controlar o reducir el riesgo de ocurrencia de un desenlace negativo en salud mental.

### Principios de Gestión de Riesgos

- Es una estrategia esencial para el aseguramiento en salud.
- Es una herramienta ordenada para planear de manera integral e integrada las acciones, individuales, colectivas y poblacionales en salud.
- Se organiza de lo específico (atención individual) a lo general (atención poblacional) y viceversa (Ministerio de salud, 2014).

Con el complemento a la prevención de riesgos, es aquella rama de la Psicología General, que tiene como objetivo cambiar actitudes y modificar conductas.

## Líneas y áreas

### Servicio de atención psicológica-SAP

#### Horarios de Atención

- Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 6:00 p.m. en jornada continua.

#### Tarifa de los Servicios

- Consulta: \$10.000 (COP)
- Prueba Psicológica: \$50.000 (COP)

Tel: (608) 678 42 60 ext: 4225 / 4226



## Post emergencia

**Se refiere al período que sigue inmediatamente a una emergencia o un evento crítico.**

Los socorristas voluntarios se ven expuestos a desastres y emergencias, experiencias emocionalmente desbordantes que pueden generar afectaciones en la salud mental, por tanto, es importante reconocer y expresar las emociones.

### Síntomas



- Insomnio
- Cefaleas
- Estados de angustia (inquietud motora)
- Trastornos digestivos
- Falta de concentración
- Debilidad muscular
- Anhedonia (incapacidad de sentir placer)

## Autocuidado

**“Autocuidado es entendido como una capacidad integradora de la persona para ser autónomo, autoobservador, comprometido consigo mismo respecto al proceso de bienestar”**

Previo a la atención de la emergencia se debe estimar si se cumple con salud física y psicológica para ejecutar las actividades, al igual que realizar supervisiones de los equipos, y realizar ejercicios de descarga emocional posterior a la emergencia. (Umaña y zarate, 2014).

### Dimensiones del autocuidado

- **Dimensión física:** Realizar ejercicios físicos, mantener hábitos saludables y un control de la salud
- **Dimensión psicológica:** Integrar los estados emocionales, mantener un funcionamiento cognitivo óptimo (memoria, atención, etc.), considerar como se percibe a sí mismo, implementar estrategias de afrontamiento, y trazarse proyectos o metas a futuro para motivarse.
- **Dimensión social:** Tener redes de apoyo, disponer de un tiempo libre para hacer actividades placenteras o relajantes, y mantener relaciones interpersonales armónicas con familia, amigos o compañeros.

# Estilos del Interventor

La personalidad es un conjunto de características que definen a una persona. La manera en que actúa sobre situaciones diversas, nos dice algo sobre su personalidad, en otras palabras, es el modo habitual por el cual cada ser piensa, habla, siente y lleva a cabo alguna acción para satisfacer sus necesidades en su medio físico y social.

## Factores determinantes de la personalidad



- **El carácter:** Cualidades estables que conforman el modo de ser y el comportamiento de una persona. Se diferencia del temperamento en que no nacemos con el, sino que es adquirido.



- **Temperamento:** es la base biológica del carácter, nos viene dada, es innata. Se define como la manera natural con la que el individuo interactúa y vive en el entorno que lo rodea, como se adapta a los cambios, el estado de ánimo, la intensidad con que se vive, el nivel de actividad.



- **Inteligencia:** Formada por algunas variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje y las habilidades para socializarse. Es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y en conjunto utilizarla para resolver problemas.

# Primeros Auxilios Psicológicos



Se recibe una persona en crisis y se plespligan herramientas que disminuyan el impacto psicológico, recuperando así el equilibrio inicial

El psicólogo de la emergencia debe conocer y estar preparado ampliamente del proceso de intervención en primeros auxilios psicológicos que requieren personas en situación de peligro o crisis.

## Principios Basicos



Escucha responsable



Transmitir aceptación



Atmosferas de confianza y empatía



Proporcionar información



Permitir libre expresión

## Pasos

1. Contacto y acercamiento
2. Seguridad y Alivio
3. Estabilización (De ser necesaria)
4. Recopilación de información
5. Asistencia practica
6. Asistencia practica
7. Información sobre el manejo de adversidades
8. Enlaces con servicio de colaboración

# Gracias

