**FORMATO PARA EL DESARROLLO DE COMPONENTE FORMATIVO**

| **PROGRAMA DE FORMACIÓN** | Primeros auxilios psicológicos |
| --- | --- |

| **COMPETENCIA** | 230101310 - Asistir personas de acuerdo con guías de atención y protocolos de primer respondiente. | **RESULTADOS DE APRENDIZAJE** | 230101310 - 03 - Aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos, según metodologías de intervención.  230101310 - 04 - Adaptar estrategias de intervención en los primeros auxilios psicológicos teniendo en cuenta las características de poblaciones con alto riesgo de vulnerabilidad. |
| --- | --- | --- | --- |

| **NÚMERO DEL COMPONENTE FORMATIVO** | 002 |
| --- | --- |
| **NOMBRE DEL COMPONENTE FORMATIVO** | Ruta de atención de primeros auxilios psicológicos |
| **BREVE DESCRIPCIÓN** | Los primeros auxilios psicológicos son una herramienta práctica y científica y su validez depende de la correcta aplicación, seguimiento del paso a paso y disposición de quien los aplica, por esto es importante saber cómo abordar la herramienta y los protocolos existentes para desarrollar las habilidades y adoptar estrategias en la intervención necesaria y prestar ayuda pertinente y responsable. |
| **PALABRAS CLAVE** | PAP, afrontamiento, familia, respiración, metodologías |

| **ÁREA OCUPACIONAL** | 3 - Salud |
| --- | --- |
| **IDIOMA** | Español |

1. **TABLA DE CONTENIDOS:**

**Introducción**

**1. Valoración y activación de ruta**

1.1 Protocolos de ACERCARSE

1.2 Etapas

**2. Estrategias de manejo**

2.1 Adversidad

2.2 Afrontamiento

2.3 Técnicas de respiración

**3. Psicoeducación**

3.1 Aspectos clave para la orientación

3.2 Abordaje y metodologías

**4. Familia**

4.1 Tipos de familia

4.2 Factores de riesgo

4.3 Factores protectores

4.4 Violencia intrafamiliar

4.5 Activación de rutas de atención

4.6 PAP en familias

**INTRODUCCIÓN:**

Le invitamos a revisar el siguiente video para lograr la comprensión de algunas indicaciones iniciales del proceso de aprendizaje y los elementos de abordaje acerca de la atención de primeros auxilios psicológicos:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, PowerPoint

Descripción generada automáticamente

1. **DESARROLLO DE CONTENIDOS:**
2. **Valoración y activación de ruta**

Una situación de crisis puede ser desencadenada por una emergencia que atañe a muchas personas o por un evento traumático que involucra a una sola víctima, en cualquiera de los escenarios los primeros auxilios psicológicos (conocidos como PAP) deben mantener tres condiciones que permiten activar las rutas de atención, para prestar ayuda en el lugar que se presenten y direccionar las intervenciones.

Las condiciones para activar rutas de atención en casos de crisis son: observar, escuchar y conectar, las que se explican con mayor detalle a continuación.

**La observación es la forma de valorar la situación y determinar cuáles son las condiciones del entorno**, dentro de los observables a tener presentes están las siguientes:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, PowerPoint

Descripción generada automáticamente

**La escucha es la mejor herramienta de acercamiento empático** que debe realizarse de forma consciente a través de los sentidos, escuchando con los ojos, con los oídos, con la piel, con las emociones; es decir, prestar toda la atención de forma activa, entendiendo las condiciones del otro, sin juzgarlas.

A continuación, se describen los pasos a seguir en el proceso de activación de escucha:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, PowerPoint

Descripción generada automáticamente

**La conexión se desarrolla en el marco de las necesidades específicas de la persona afectada** teniendo en cuenta la siguiente escala:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, PowerPoint

Descripción generada automáticamente

Se deben comprender, entonces, las herramientas de afrontamiento basadas en el problema para orientar las personas y usarlas en el momento que se requieran, en el siguiente gráfico interactivo se presentan:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

* 1. **Protocolo de ACERCARSE**

El protocolo de intervención ACERCARSE es una herramienta de organización para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos; la persona que presta la atención, podrá realizar las adaptaciones del protocolo de acuerdo con las condiciones individuales de la o las personas atendidas.

En el siguiente recurso de aprendizaje se describe el significado de cada letra del protocolo, con una descripción corta para mejor comprensión (adaptado de García, Ruiz, Salinero y Vicario, 2019, p. 252):

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, PowerPoint

Descripción generada automáticamente

* 1. **Etapas**

A continuación, se abordarán las etapas de protocolo ACERCARSE, con el fin de brindar elementos clave en la aplicación del protocolo, tomando como referencia el manual presentado por Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (2003), en el texto *Apoyo psicológico basado en la comunidad*.

* **Ambiente:** es laprimera fase y está directamente relacionada con el contacto inicial que se establece entre la persona que presta ayuda y la comunidad o persona afectada, aquí se realiza una **contextualización** de los hechos, si lo sucedido está en el marco de un desastre o un acontecimiento que afecta una comunidad, es necesario analizar la magnitud de los hechos y el nivel de afectación de las víctimas. La evaluación del ambiente permite determinar las necesidades e intervenciones se requieren a nivel individual y colectivo.

En este primer contacto se establecen las **prioridades de atención**, seguramente hay personas que requieren más apoyo que otras o, en caso de ser una condición individual, se determina si requiere PAP, atención profesional o una orientación para que logre equilibrar la condición actual. Es importante determinar el nivel de peligrosidad que la persona o las personas pueden representar para ellas mismas o para los demás, dado que una situación de crisis puede desencadenar reacciones violentas, ataques de pánico, pérdida de la conciencia frente a los actos, desorientación.

| Esta fase termina con la ***selección de la o las personas*** que requieren los PAP y la evaluación inicial de las mismas. |  |
| --- | --- |

* **Contacto**: habiendo identificado a las personas que requieren de la aplicación de los PAP, inicia la etapa de contacto con la persona afectada.

El primer momento involucra una excelente **comunicación verbal y no verbal**. El qué se dice y cómo se dice, son fundamentales para generar confianza y trasmitir tranquilidad. Aquí juega un papel importante el tono de voz y la frecuencia del lenguaje ya que el objetivo es desactivar a la persona, bajar su ansiedad y ayudarle a entender lo que está pasando. Por este motivo hablar suave, calmado, utilizando las palabras adecuadas, utilizar lenguaje afectivo, mirar a los ojos, mantener una cercanía que produzca seguridad y estar al lado de la persona afectada son algunos de los aspectos que se deben contemplar.

| De igual manera, en esta etapa se requiere **establecer una relación**, intentando consolar, tranquilizar, aceptando las características individuales y lo más importante, sin emitir juicios de valor, así la persona atendida haya sido víctima de situaciones muy graves, quien presta los PAP, no es juez y no es autoridad. |  |
| --- | --- |

El **distanciamiento psicológico** permite que la víctima se distancie de la situación que ha generado la crisis. La persona que aplica los PAP debe establecer estrategias para lograr este objetivo, tales como caminar, tomar un café y buscar finalmente un lugar tranquilo y adecuado para iniciar el abordaje.

De esta forma inicia el **abordaje** que consiste en realizar las primeras preguntas que permitan entender lo sucedido. Estas preguntas deben ser concretas, que permitan respuestas puntuales y objetivas, por ejemplo: **¿qué sucedió?, ¿dónde ocurrió y porqué estabas allí?, ¿qué hiciste después de lo ocurrido?,** importante tener en cuenta que las preguntas no deben llevar al desborde emocional, por tanto, deben estar dirigidas a los hechos.

* **Evaluación:** una vez realizado el primer abordaje la persona que va a realizar la aplicación de los PAP, debe evaluar si está en capacidad de hacerlo, ya que puede ser un caso para ser tratado directamente con un profesional.

Para determinar esto se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

* **Exploración inicial**: examen básico del estado mental a través de preguntas de orientación espacio-temporal: ¿qué día es hoy?, ¿sabes en qué año estamos?, ¿en qué ciudad?, ¿recuerdas dónde vives?, ¿con quién vives?
* **Identificación de problemas**: estado emocional actual: estrés, pánico, agresividad; estado cognitivo desubicación, distorsión de la realidad, confusión, negación, culpa.
* **Identificar habilidades de afrontamiento**: determinar si está evitando asumir la situación o si está en una posición activa para manejarla y gestionarla.
* Identificar si la persona afectada cuenta con una **red de apoyo cercana** a la que se pueda acudir.
* **Restablecimiento emocional:** esta fase se enfoca en el restablecimiento del sistema adaptativo para ayudar a contrarrestar la reacción. Esto se realiza a través de los siguientes pasos:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

* **Comprensión de la crisis:** la persona afectada debe comprender lo ocurrido y hacer conciencia de lo que se está viviendo, para ello se debe:
* Brindar información acerca del estrés y sus consecuencias inmediatas y en el largo plazo.
* Reconstruir y comprender lo que ha pasado, ayudando a la persona afectada a organizar la información, a llenar los vacíos que la crisis genera con información clara, veraz y detallada.
* **Activar:** en esta etapa el objetivo es preparar a la persona afectada para la acción, lo que debe contemplar lo siguiente:
* Recuperar la capacidad de procesamiento cognitivo: organización de ideas, centrar a la persona en hechos y acciones concretas a seguir, después de superada la crisis.
* Concertar un plan de acción, sencillo y viable que ayude a la persona afectada a recuperar y fortalecer sus recursos para enfrentar situaciones difíciles.
* Establecer un contrato verbal que genere compromiso frente a las acciones a seguir.
* **Recuperación del funcionamiento:** esta etapa representa el cierre de la aplicación de los PAP y por lo general se debe tener presente:
* Dejarle acompañado de un familiar o una persona de su red apoyo.
* Orientar frente a intervenciones o pasos a seguir: traslado, rutas para entablar denuncias o reposo y tranquilidad en casa.
* Planificar alojamientos o refugios en caso de requerirlo.
* Recordar las actividades para el hogar que le ayudarán a mantener el equilibrio en los días próximos.
* **Seguimiento:** al terminar todas las acciones que permitan regular a la persona, se invita a entablar contacto posterior para poder apoyar en un corto o mediano plazo, cualquier tipo de situación derivada de los acontecimientos vividos. Este periodo de seguimiento puede ser realizado por la misma persona que prestó la ayuda o con el apoyo de un profesional en salud mental, para lo cual se orienta a la persona para que realice las gestiones pertinentes para obtener cita con psicología o psiquiatría, según sea el caso.

**2. Estrategias de manejo**

Los recursos con los cuales cuenta una persona para manejar, enfrentar y superar una crisis son diversos, ya que cada uno conoce formas efectivas de regularse, sin embargo, existe una serie de estrategias que pueden ser muy útiles a la hora de enfrentar la adversidad, las que se presentan en el siguiente recurso de aprendizaje:

Interfaz de usuario gráfica, Texto

Descripción generada automáticamente

**2.1 Adversidad**

La adversidad está relacionada con la vivencia de situaciones que hacen daño y producen sufrimiento emocional, por lo general, la vida tiene dosis de adversidad que la mayoría de las personas logra sobrellevar, pero otras necesitan ayuda para poder hacerlo.

Estas reacciones frente al daño suelen ser normales y tienden a desaparecer con el tiempo, sin embargo, algunas secuelas derivadas de estos episodios de exposición al trauma pueden dejar secuelas en el largo plazo y es necesario que las personas y sus familias así lo entiendan y si las manifestaciones perduran por más de una algunas personas, deben buscar apoyo psicológico prioritario.

En el manual de primeros auxilios psicológicos escrito por Hernández y Gutiérrez (2014) de la Universidad de Guadalajara, se describen tres tipos de reacciones de estrés derivadas del mismo:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, PowerPoint

Descripción generada automáticamente

Estas reacciones deben ser trabajadas para que la persona afectada logre modular sus pensamientos y emociones y el estrés no produzca daños más grandes en la salud física y psicológica de la persona.

**2.2 Afrontamiento**

La inteligencia emocional está relacionada con este concepto, que se refiere a la forma como cada persona gestiona sus emociones y logra sobrellevar las descargas que una situación estresante puede producir en las personas.

Vázquez y Crespo (2018), plantean estrategias de afrontamiento que puede manejar un individuo, el uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones.

Cabe resaltar que la complejidad de la estructura psicológica y emocional de las personas hace que no sea tan sencillo entender la forma como cada una afronta la adversidad, sin embargo, se han identificado patrones de conducta asociados a diferentes tipos de respuestas, agrupando siete (7) estilos afrontamiento, los cuales se explican en el siguiente recurso de aprendizaje:

Interfaz de usuario gráfica

Descripción generada automáticamente con confianza media

**2.3 Técnicas de respiración:**

La respiración es la función biológica básica de inhalar aire y absorber oxígeno, y exhalar y expulsar dióxido de carbono.

Las técnicas de respiración son ejercicios simples, con base científica y al alcance de todos, que permiten modificar rápidamente el sistema nervioso autónomo, la respuesta al estrés, el estado de ánimo y el nivel de energía, el objetivo de estas técnicas es empoderar a las personas proporcionándoles una poderosa herramienta para el bienestar y el cuidado personal.

A continuación, se presentan algunos tipos de respiración:

**Respiración agua:** Es una respiración neutra, de tipo equilibrante. Para visualizar la forma como se realiza esta respiración ingrese al siguiente enlace.

Esta respiración mantiene el 50% de la «frecuencia normal» pero aumenta 2 veces el volumen inhalado, el objetivo es de 4 a 6 litros por minuto, solo respiración nasal (si es posible), lo mejor es utilizar respiración diafragmática.



**Respiración whisky:** es una respiración de tipo relajante que ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, responsable de la respuesta de relajación del organismo.

Esta técnica maneja alrededor de < 3 respiraciones por minuto, la proporción 1:2 (lo habitual es inhalar en 4 y exhalar en 8 tiempos), respiración diafragmática, se puede realizar sentado o en posición supina, solo por la nariz o inhalación por la nariz y exhalación por la boca.

1. **Psicoeducación**

El objetivo de la psicoeducación en la aplicación de los PAP, es promover estrategias de respuestas positivas frente al estrés generado por la crisis, brindar información clara y responsable sobre los que se puede esperar y lo que no debería ser normalizando. Este es un proceso de retroalimentación que debe dejarle a las personas afectadas elementos para su vida y herramientas para poder trabajar en casa; esto debe hacerse de forma simple, pues es un abordaje en sitio.

* 1. **Aspectos clave para la orientación**

Lo más importante es brindar una información que permita que las personas se sientan más tranquilas con sus reacciones y disminuya el juzgamiento que en ocasiones producen las reacciones desbordadas.

Es importante pensar: ¿Qué se debe esperar ante una crisis?, de acuerdo con lo planteado por Erausquin, Denegri y Michele (2014), dentro de un estado de estrés deben normalizarse ciertas reacciones que son respuestas naturales del organismo frente al peligro, las siguientes son reacciones esperables ante un momento de crisis o estrés:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, PowerPoint

Descripción generada automáticamente

Las personas pueden ayudarse con estrategias sencillas pero poderosas que permiten tener una mejor respuesta ante una situación de estrés y que un buen proceso de educación puede ayudar a fortalecer:

✓ Intentar descansar (entre 7 a 8 horas continuas en la noche).

✓ Uilizar las técnicas de respiración.

✓ Compartir con familia y amigos.

✓ Realizar actividades que ayuden a relajarse: caminar, rezar, meditar, salir en bicicleta, etc.

✓ Intentar realizar actividad física recurrente (4 o más veces por semana).

✓ Procurar establecer rutinas de actividades diarias.

✓ Evitar el consumo de alcohol o drogas.

Las señales de alarma son importantes de reconocer; y para que se pueda dar manejo oportuno, se presentan algunas:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

**3.2 Abordaje y metodologías**

El proceso psicoeducativo en el marco de los PAP se basa fundamentalmente en el diálogo, por tanto, el uso de lenguaje claro y el manejo de ejemplos que ayuden a la persona a recordar son elementos clave. Si la persona formada en PAP trabaja para una organización puede elaborar material sencillo con la información descrita para que la(s) persona(s) afectada(s) puedan tener presentes estas recomendaciones.

La psicoeducación no es un discurso moral ni está basado en juicios de valor acerca de lo que debe o no debe ser la conducta posterior al evento, debe estar alejado de ideas religiosas e ideologías personales y debe tener en cuenta todos los elementos de inclusión y enfoque diferencial para brindar las recomendaciones.

1. **Familia**

La familia se define como una unidad ecosistémica de supervivencia y de construcción de solidaridades de destino, a través de los rituales cotidianos, es ese lugar donde la vida confluye para aprender a través del ejemplo, del buen trato, de las caricias, del afecto, de las conversaciones

La familia está llamada a enseñar a amar, esta es la esencia de las relaciones humanas y por sencillo que parezca, es la falla más común del sistema familiar, cabe resaltar que el lugar de protección por excelencia de los seres humanos es la familia.

**4.1 Tipos de familia**

Es importante conocer la familia en la sociedad actual, así Llavona y Méndez (2015), describen nueve tipos de familia:

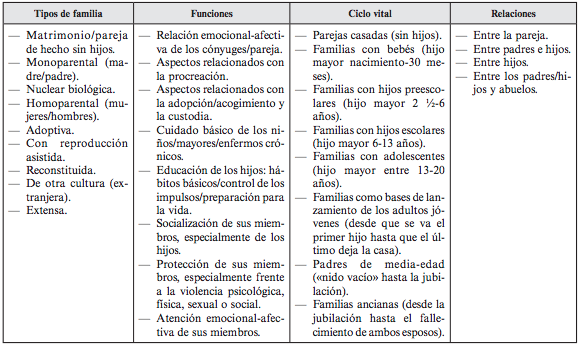
* Matrimonio: conformada por parejas sin hijos.
* Monoparental: cuenta con solo uno de los padres (madre o padre)
* Nuclear biológica: padres e hijos todos de la misma unión parental.
* Familia homoparental: pareja de hombres o de mujeres que se convierten el progenitor.
* Familia adoptiva: parejas que conforman familia a través de la adopción.
* Con reproducción asistida: parejas que tienen hijos de forma no natural: inseminación, alquiler de vientres.
* Familia reconstituida: parejas que conforman familia con hijos de relaciones anteriores y sus propios hijos.
* Familias de otra cultura: parejas de culturas distintas en donde convergen diferentes tipos de crianza y visión de vida.
* Familia extensa: son todos los familiares que hacen parte de la vida de la pareja: hermanos, primos, abuelos, tíos.

Entender que la familia se ha transformado a lo largo de la vida y que en la actualidad la diversidad familiar es una realidad, es muy importante para realizar cualquier tipo de abordaje en PAP, pues la función de la familia va más allá de su conformación, lo realmente importante es tener claridad frente a la responsabilidad que significa el desarrollo de vínculos afectivos sanos, el impacto de esto frente a la salud mental y el desarrollo de la estructura psicológica.

La siguiente tabla, tomada del *Manual del psicólogo de familia*, describe la función de la familia en cada etapa del ciclo vital y las responsabilidades frente al desarrollo psicológico.

**Tabla 1**

*Ámbito psicológico propio de la familia*



Nota. Tomada de Llavona y Méndez (2012).

**4.2 Factores de riesgo**

Estos tienen que ver con la probabilidad de que un hecho ocurra, en este caso se habla de factores asociados a la salud mental de los miembros de la familia y la probabilidad de que ocurran hechos traumáticos que puedan generar crisis en la familia o en alguno de sus integrantes.

En el siguiente video se presentan los principales factores de riesgo:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

**4.3 Factores protectores**

Son los modelos de relaciones, conductas y actitudes que se conforman en el entorno familiar, estos neutralizan los factores de riesgo y ayudan a afrontar en familia situaciones adversas, a continuación, se presentan los principales:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

**4.4 Violencia intrafamiliar**

La violencia al interior de la familia en muchas ocasiones se naturaliza, es decir que los comportamientos de agresión, violencia psicológica manifestada en los insultos y humillaciones, terminan siendo un comportamiento normal que a pesar de dañar psicológicamente, se repite generación tras generación.

Cuando un hecho de violencia intrafamiliar ocurre y se vulneran los derechos de algún miembro de la familia, se debe saber que existen unos derechos que protegen a la víctima: derecho a ser escuchado, a tener una atención digna, a recibir asesoría jurídica y psicológica, a solicitar o recibir medidas de protección.

A continuación, se presentan los tipos de violencia intrafamiliar:

| Maltrato infantil: cuando un niño o niña y/o adolescente esté siendo víctima de algún prejuicio, castigo, humillación, descuido, malos tratos, abuso o explotación sexual, por parte de sus padres o representantes legales o por cualquier otra persona, es necesario denunciar, sea usted la víctima o no.  Las víctimas de maltrato infantil tienen derecho al restablecimiento de sus derechos, es decir a que sean protegidos y se les respete su vida e integridad; además, tienen derecho a recibir atención integral en salud y educación. |  |
| --- | --- |

|  | Violencia contra la mujer por razón de género: cuando una mujer al interior de la familia o fuera de ella es sometida a actos de violencia física, psicológica, abuso sexual, explotación o causar la muerte, por el hecho de ser mujer. Este tipo de violencia es muy peligrosa, porque pasa desapercibida y en ocasiones solo se evidencia cuando se desencadenan hechos trágicos como la muerte o agresión física.  Las mujeres deben entender que no están solas, que existen mecanismos de protección y que nadie tiene derecho a hacerles daño. |
| --- | --- |

**4.5 Activación de rutas de atención**

Para salvaguardar los derechos fundamentales de los niños, niñas, adolescentes, mujeres o cualquier individuo que este siendo vulnerado, es importante conocer las rutas de atención y ayuda, con el fin de denunciar en cualquiera de las siguientes instituciones de forma directa:

* Comisaría de Familia más cercana.
* Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar – CAVIF.
* Centro de Atención a Víctimas de Abuso Sexual – CAIVAS.
* Unidad de Reacción Inmediata URI – Fiscalía más cercana.
* ICBF – Centro Zonal.
* Casas de Justicia.
* Personería más cercana.

Además, también es necesario conocer los centros de atención médica integral más cercana, tales como:

* Hospitales locales.
* IPS.
* CAMI (Centro de Atención Médica Inmediata).
* UPA (Unidad Primaria de Atención).
* ABA (Unidad Básica de atención).

También existen líneas de emergencia que brinda respuesta y atención prioritaria dependiendo de la denuncia o situación, comuníquese a cualquiera de las siguientes líneas:

* Línea 112: Policía Nacional.
* Línea 123: Emergencia Distrital o la línea de su ciudad.
* Línea 132: Cruz Roja.
* Línea 141: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
* Línea 144: Defensa Civil.
* Línea 106: Secretaría Distrital de Salud.
* Línea 195: Secretaría general.
* www.policia.gov.co
* www.fiscalia.gov.co/colombia/

**4.6 PAP en familias**

Los primeros auxilios psicológicos como herramienta de intervención se consideran flexibles y adaptables a diferentes condiciones y situaciones, esto aplica también para casos en el contexto de la familia, donde las guías y protocolos estudiados son aplicables y adaptables, sin embargo, es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente con confianza media

A continuación, se presentan las estrategias de autorregulación familiar que la persona que realiza la aplicación de PAP puede ayudar frente a situaciones de estrés psicológico en un entorno familiar:

* Reestructuración: capacidad de la familia para redefinir los eventos estresantes para hacerlos más manejables.
* Evaluación pasiva: capacidad familiar para aceptar asuntos problemáticos, minimizando su reactividad.
* Atención de apoyo social: capacidad de la familia para ocuparse activamente en la obtención de apoyo por parte de parientes, amigos, vecinos y familia extensa.
* Búsqueda de apoyo spiritual: habilidad familiar para obtener apoyo espiritual.
* Movilización familiar: la habilidad familiar para buscar recursos en la comunidad y aceptar ayuda de otros (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

**Síntesis**

Los Primeros Auxilios Psicológicos, como conocidos como PAP, son una herramienta de carácter científico que deben ser aplicados de forma consistente, basados en las guías y protocolos. Uno de los protocolos más reconocidos es el ACERCARSE que sirve como guía para la aplicación de los PAP, sin embargo, sus fases pueden ser adaptadas de acuerdo con la situación y el contexto al momento de ayudar a las personas a recuperar su capacidad de afrontamiento frente a la crisis, por esto, es necesario comprender que cada persona maneja diferentes recursos y capacidades.

La psicoeducación es una pieza clave dentro de la aplicación de los PAP, ya que brinda posibilidades de acción para los afectados en el marco de su autonomía y autorregulación.

La familia puede convertirse en un factor de riesgo o de protección para las personas, debido a la forma como esta se configura e interactúa, por esto es importante reconocer las situaciones de violencia o maltrato, con el fin de recibir atención integral y activar las rutas de atención en salud y educación.

**Mapa conceptual**

Diagrama

Descripción generada automáticamente

1. **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS**

| **DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD DIDÁCTICA 1** | |
| --- | --- |
| **Nombre de la Actividad** | Identificando el paso a paso en los PAP |
| **Objetivo de la actividad** | Apropiar las fases de la aplicación de los PAP. |
| **Tipo de actividad sugerida** |  |
| **Archivo de la actividad**  **(Anexo donde se describe la actividad propuesta)** | **Anexo\_CF02\_ActividadDidactica1** |

| **DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD DIDÁCTICA 2** | |
| --- | --- |
| **Nombre de la Actividad** | Estrategias de adaptación de afrontamiento. |
| **Objetivo de la actividad** | Comprender que los recursos individuales de afrontamiento son la base del equilibrio emocional. |
| **Tipo de actividad sugerida** | Interfaz de usuario gráfica  Descripción generada automáticamente |
| **Archivo de la actividad**  **(Anexo donde se describe la actividad propuesta)** | **Anexo\_CF02\_ActividadDidactica2** |

1. **MATERIAL COMPLEMENTARIO:**

Relacionar el material de apoyo o complementario de los temas abordados en este recurso.

| **Tema** | **Referencia APA del Material** | **Tipo de material**  **(Video, capítulo de libro, artículo, otro)** | **Enlace del Recurso o**  **Archivo del documento o material** |
| --- | --- | --- | --- |
| **2. Estrategias de manejo** | Espinoza, A., J. S., y Toro, V., M. P. (2019). *Primeros auxilios psicológicos para la intervención en víctimas de desastres naturales*. Base de datos EBSCO Sena. <https://search-ebscohost-com.bdigital.sena.edu.co/login.aspx?direct=true&db=fap&AN=140758663&lang=es&site=ehost-live> | Artículo | <https://search-ebscohost-com.bdigital.sena.edu.co/login.aspx?direct=true&db=fap&AN=140758663&lang=es&site=ehost-live> |
| **2. Estrategias de manejo** | García, C., J., Petkova, S., E., y Prieto, P., L. (2015). *Manual básico de primeros auxilios.* Base de datos eLibro Sena. <https://elibro-net.bdigital.sena.edu.co/es/ereader/senavirtual/100536?page=132> | Capitulo (5.5. Primeros auxilios psicológicos, páginas 132 a 134) | <https://elibro-net.bdigital.sena.edu.co/es/ereader/senavirtual/100536?page=132> |
| **2.2 Afrontamiento** | Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico.  *Psicología desde el Caribe, 30*(1), 123-145. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf> | Artículo | <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf> |
| **2.3 Técnicas de respiración** | Mariano, C., M. (2017). *Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración.* Facultad de Psicología Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf> | libro | <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf> |
| **3.2 Abordaje y metodologías** | Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. (2003). *Apoyo psicológico basado en la comunidad.* Hhri.org. <https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2020/12/Apoyo-psicolo%CC%81gico-basado-en-la-comunidad.pdf> | Módulo 1: El apoyo psicológico (páginas 23 a 32) | <https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2020/12/Apoyo-psicolo%CC%81gico-basado-en-la-comunidad.pdf> |
| **4. Familia** | Llavona, U., L. M., y Méndez, C., F. X. (2012). *Manual del psicólogo de familia.* Ediciones Pirámide. <http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LIBROManualdelPsic%C3%B3logodeFamilia.pdf> | Artículo | <http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LIBROManualdelPsic%C3%B3logodeFamilia.pdf> |

1. **GLOSARIO:**

| **TÉRMINO** | **SIGNIFICADO** |
| --- | --- |
| **Afrontamiento** | en psicología, el afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo Se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar. |
| **Emergencia** | cualquier suceso capaz de afectar el funcionamiento cotidiano de una comunidad, pudiendo generar víctimas o daños materiales, afectando la estructura social y económica de la comunidad involucrada y que puede ser atendido eficazmente con los recursos propios de los organismos de atención primaria o de emergencias de la localidad. |
| **Familia** | grupo de [personas](https://concepto.de/persona-2/) unidas por el parentesco. Esta unión se puede conformar por vínculos consanguíneos o por un vínculo constituido y reconocido legal y socialmente, como es el [matrimonio](https://concepto.de/matrimonio/) o la adopción. |
| **Inteligencia emocional** | constructo que ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. |
| **Pánico** | miedo exagerado, que escapa de lo racional y que paraliza a la persona. |
| **Violencia intrafamiliar** | cualquier tipo de abuso de poder cometido por algún miembro de la familia sobre otro; para dominar, someter, controlar o agredir física, psíquica, sexual, patrimonial o económicamente. Puede ocurrir fuera o dentro del domicilio familiar .naturales y por efectos catastróficos de la acción del hombre en forma accidental, que requiera por ello de la especial atención de los organismos del estado y de otras entidades de carácter humanitario o de servicio social. |
| **Violencia de género** | cualquier acción o conducta que se desarrolle a partir de las relaciones de ​poder asimétricas basadas en el género, que sobrevaloran lo relacionado con lo masculino y subvaloran lo relacionado con lo femenino. |

1. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Erausquin, C., Denegri, A., y Michele J. (2014). *Estrategias y modalidades de intervención psicoeducativa: historia y perspectivas en el análisis y construcción de prácticas y discursos. Material Didáctico Sistematizado.* Aacademica.org. <https://www.aacademica.org/cristina.erausquin/195.pdf>

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. (2003). *Apoyo psicológico basado en la comunidad.* Hhri.org. <https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2020/12/Apoyo-psicolo%CC%81gico-basado-en-la-comunidad.pdf>

García, P., T., Ruiz, V., D., Salinero, M., J., y Vicario, M., A. (2019). *Valoración de la condición física e intervención en accidentes.* Grupo Aran. <https://ediciones.grupoaran.com/upload/books/muestras/libros/LIBTRAS013.pdf>

Hernández, M., I. E., y Gutiérrez L., L. P. (2014). *Manual de primeros auxilios psicológicos.* Universidad de Guadalajara - Centro Universitarios de Ciencias de la Salud. <https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf>

Leal, C., S. M. (2021). *Respiración tipo agua.* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/vCT32vJJTL0>

Leal, C., S. M. (2021). *Respiración tipo whisky*. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/CgEOn_o-FsY>

Llavona, L. M., y Méndez, C., F. X. (2015). *Manual del psicólogo de familia.* Ediciones Pirámide. <http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LIBROManualdelPsic%C3%B3logodeFamilia.pdf>

Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe, 30*(1), 123-145. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Vázquez, V., M., y Crespo, L., J. M. (2018). *Estrategias de afrontamiento.* Psicosocial.net. <http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=10022>

1. **CONTROL DEL DOCUMENTO**

|  | **Nombre** | **Cargo** | **Dependencia**  ***(Para el SENA indicar Regional y Centro de Formación)*** | **Fecha** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autor (es)** | Sonia Margarita Leal Cruz | Experta Técnica | Centro de Formación de Talento Humano en Salud.  Regional Distrito Capital. | Noviembre de 2021 |
| Giovanna Andrea Escobar Ospina | Diseñadora instruccional | Centro de Gestión Industrial Regional Distrito Capital. | Noviembre de 2021 |
|  | Carolina Coca Salazar | Revisora Metodológica y Pedagógica | Regional Distrito Capital- Centro de Diseño y Metrología | Noviembre de 2021 |
|  | José Gabriel Ortiz Abella | Corrector de estilo | Regional Distrito Capital – Centro para la Industria de la Comunicación Gráfica. | Noviembre del 2021. |

1. **CONTROL DE CAMBIOS**

**(Diligenciar únicamente si realiza ajustes a la Unidad Temática)**

|  | **Nombre** | **Cargo** | **Dependencia** | **Fecha** | **Razón del Cambio** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autor (es)** |  |  |  |  |  |