



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

UIC - Unidad de Intervención en Crisis
Asociación Chilena de Seguridad



¿CÓMO APOYARNOS ANTE SITUACIONES SENSIBLES Y DE ALTA COMPLEJIDAD?

ACHS

- En momentos sensibles y de alta complejidad, el no sentirnos solos, funcionar como un equipo, apoyarnos es el principal factor protector
- Esto nos permite enfrentar la adversidad y salir adelante
- Todos nosotros desde nuestra experiencia de vida, valores, la fe, el valor de lo humano, la empatía, podemos contener a otros, dar aliento y ayudar



ANTE SITUACIONES EN QUE EL ACTUAR DE TERCEROS NOS HACEN SENTIR VULNERABLES, PUEDEN APARECER:

- Ansiedad
- Impotencia
- Pena
- Llanto
- Desconcierto
- Rabia
- Frustración
- Otras emociones que son esperables



SI UN COLEGA O VARIOS COLEGAS DE MI EQUIPO SE VEN AFECTADOS POR LOS HECHOS VIVENCIADOS:



- Respetar la reacción emocional de cada una de las personas
- Todos reaccionamos distinto emocionalmente ante un mismo hecho
- El primer paso para apoyar a otro, es no juzgar y no exigir que se calme drásticamente
- Si alguien está muy afectado llévalo a un lugar privado
- Si no hay un lugar privado, genere un espacio donde resguardar a la persona más afectada
- Manténgalo acompañado por un tercero que sea un referente positivo y siga las indicaciones que a continuación se entregan
- Sea claro en entregar a la persona que usted quiere ayudar
- Procure entregarle protección y provisión de seguridad
- Ayúdelo a aceptar la vivencia de crisis como algo que nos puede pasar a cualquiera de nosotros
- No te preocupes en “que debes decir” si no en escuchar
- Ayuda a expresarse a la otra persona, llorar es un mecanismo que ayuda a sacar la ansiedad
- Facilita que el otro pueda expresar sus emociones
- Refuerza que su comportamiento y su estado como reacciones son “esperables” en situaciones de alta complejidad
- No fuerces la conversación
- No preguntes detalles del evento
- No pidas a la persona que describa lo que sucedió
- Solo si la persona quiere -por sí misma- relatar lo que ocurrió. Entonces, escucha atentamente, y no preguntes por detalles irrelevantes



EJERCICIOS DE APOYO:



SIENTE A LA PERSONA O PERSONAS AFECTADAS Y PERMÍTALE(S) QUE LLORE(N) DE LA SIGUIENTE FORMA:

- Siéntate derecho, mirando de frente
- Llorar con los ojos abiertos
- Sin doblarse hacia adelante
- Esto ayuda a llorar con cierto grado de control
- Acompáñalo
- Dile que no se sienta incomodo, y que es esperable angustiarse
- Mantén lo siempre acompañado, en la medida de lo posible

AYÚDALO DE LA SIGUIENTE FORMA:

- Pídele que se concentre en su respiración
- Explica que debe respirar tranquilamente inspirando e inflamando el estomago y que exale por la boca
- Pídele que repita la acción, cada vez más lentamente, por unos 10 minutos
- Que repita la acción en la medida que lo encuentre necesario



RECUERDE:



-
- ¡La clave es NO SENTIRSE SOLO!
 - Este es el principal factor de protección
 - La Asociación Chilena de Seguridad a través de la Unidad de Intervención en Crisis busca brindar apoyo y acompañar
 - Si su equipo necesita orientación psicológica, solicítela a través del área de prevención de riesgo de su empresa



**NADIE CUIDA MEJOR A LOS
TRABAJADORES DE CHILE**