

- Organización Mundial de la Salud (OMS):  
coronavirus (COVID-19) - **Emergencia de Salud Pública de Preocupación Internacional** (*PHEIC-Public Health Emergency of international concern*) con afectación *pandémica* (global).
- El COVID-19 no se contiene por fronteras, ni distingue razas, géneros o edades. Todos estamos expuestos.

# Intervención Emocional Anticipada

- Ante una crisis: vulnerabilidad y sufrimiento
- RESPUESTA RÁPIDA para evitar riesgos mayores y reestablecer equilibrio emocional.
- OBJETIVO – Reducir la angustia emocional, prevenir un trauma mayor y propiciar el reencuentro entre la vulnerabilidad personal y la capacidad de enfrentar la crisis.
- MÉTODO- Breve intervención para propiciar: protección, seguridad, confianza (esperanza)
- Soporte inicial ante una crisis:
- PROTEGER- pérdida de control ANTICIPADA
- DIRIGIR- Reconocer y anticipar impotencia y guiar pasos
- CONECTAR- interior y exterior (potenciar recursos personales y sociales)
- TRATAR- identificar ansiedad, duelo-oportunamente-Estrés agudo
- CUIDADOS AGUDOS- Asistencia inmediata y breve, canalización anticipada y oportuna
- Libertad de expresión, escucha responsable, aceptación, empatía, confianza

# PROTOCOLO ACERCARSE (Atendida,

- 1.- AMBIENTE- Contexto y comprensión, evaluación inicial
- 2.- CONTACTO- Observar aspectos no verbales, relación interpersonal, distanciamiento psicológico del riesgo, preguntas y descripción para promover entendimiento, evitar enfoque en emociones.
- 3.- EVALUACIÓN-exploración mental, id problema, estilo afrontamiento, id. recursos personales y sociales disponibles.
- 4.- REESTABLECIMIENTO EMOCIONAL- Preguntas para promover expresión libre, escucha activa, activación y desactivación
- 5.- COMPRENSIÓN DE CRISIS- Información general y específica con narración adaptativa, respondiendo a dudas
- 6.- ACTIVACIÓN- recuperar fortaleza, elaborar plan de acción, planificación personal
- 7.- RECUPERACIÓN DE FUNCIONAMIENTO- planificar tareas, promover independencia, canalización, información a terceros, para garantizar acompañamiento.
- 8.- SEGUIMIENTO- (a corto, medio y largo plazo). Contención protectora.

# Habilidades intrerpersonales

- Sentimiento- Sentir (involuntario)
- Emoción- Motivación (voluntario)
- Lectura facial:
- TRISTEZA
- ENOJO
- MIEDO
- ALEGRÍA
- DISGUSTO
- SORPRESA

- Afectividad: Tálamo, amígdala, hipocampo, sistema límbico, corteza pre-frontal
- 1872- Darwin “Expresión de emociones en animales y el hombre”..resultado de evolución
- Lenguaje emocional (evolución primitiva)- facial (evolución, no cultural)  
Paul Ekman- Papua (emociones básicas)
- Leslie Greenberg (1845)- Pasado/ futuro...
- Emociones Primarias: adaptativas y desadaptativas (culpa, resentimientos)
- Emociones Secundarias (en segundo plano)- encubiertas; basadas en creencias aprendidas
- Emociones Instrumentales: manipulación (necesidad de afecto)

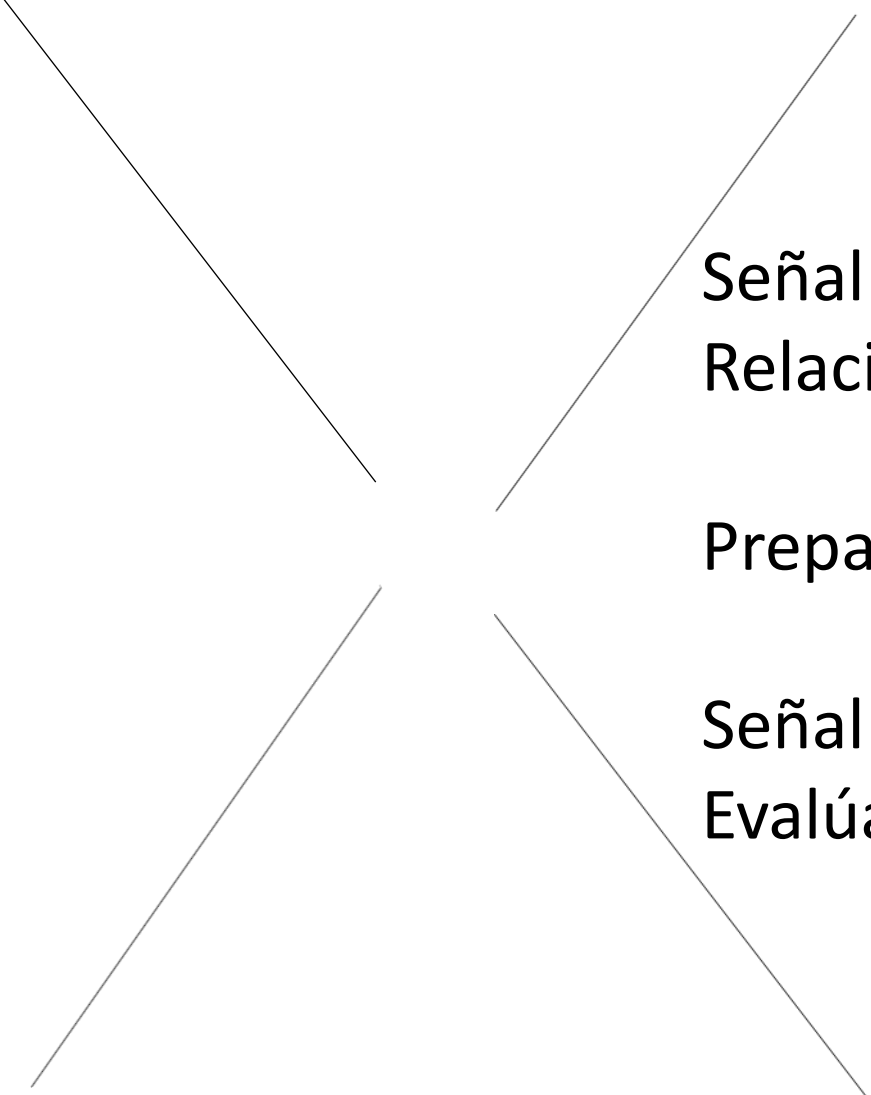
# Respuesta Emocional

**DESADAPTATIVA**



**ADAPTATIVA**



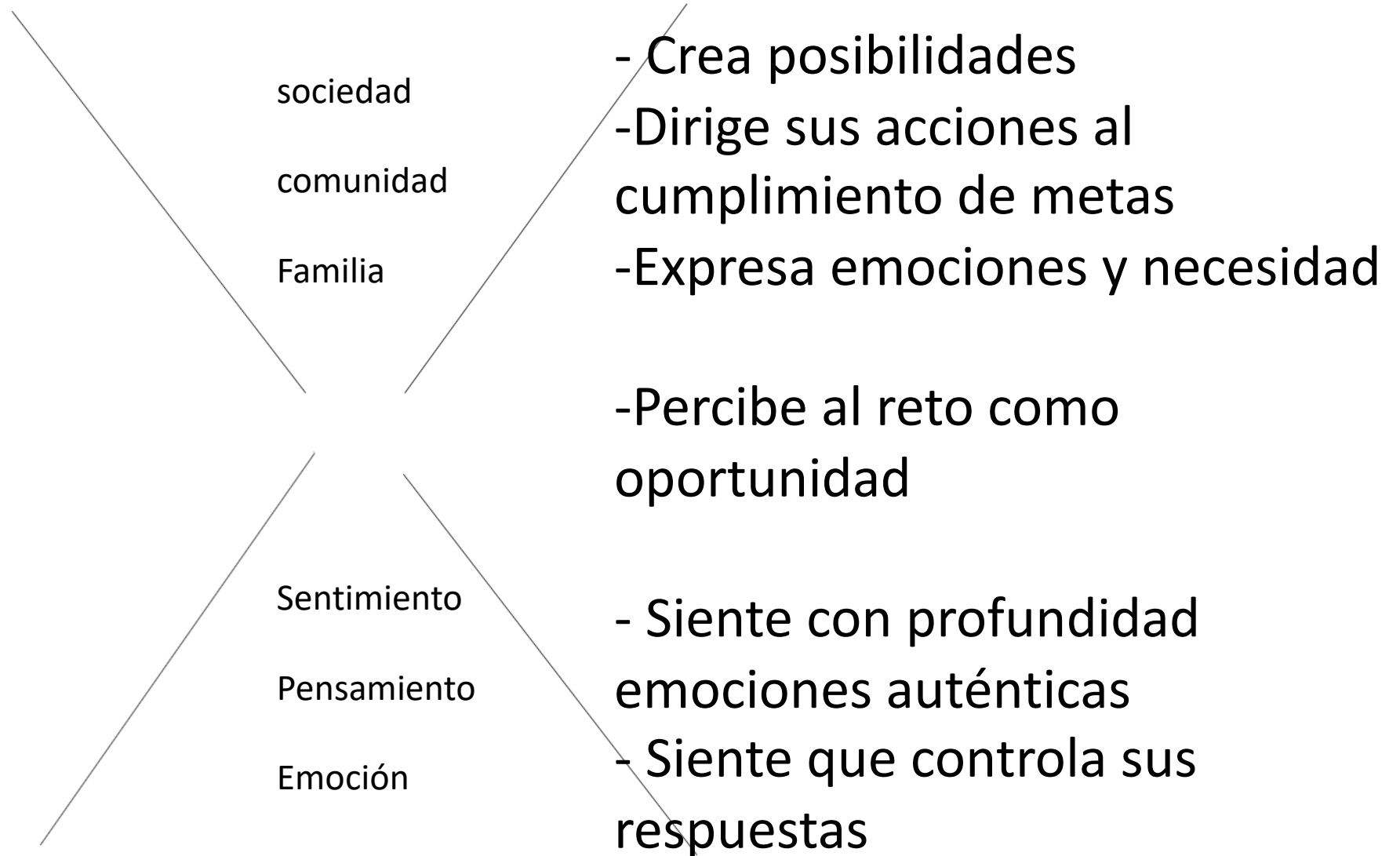


Señal para los demás  
Relación con los demás (vínculo)

Prepara para la acción

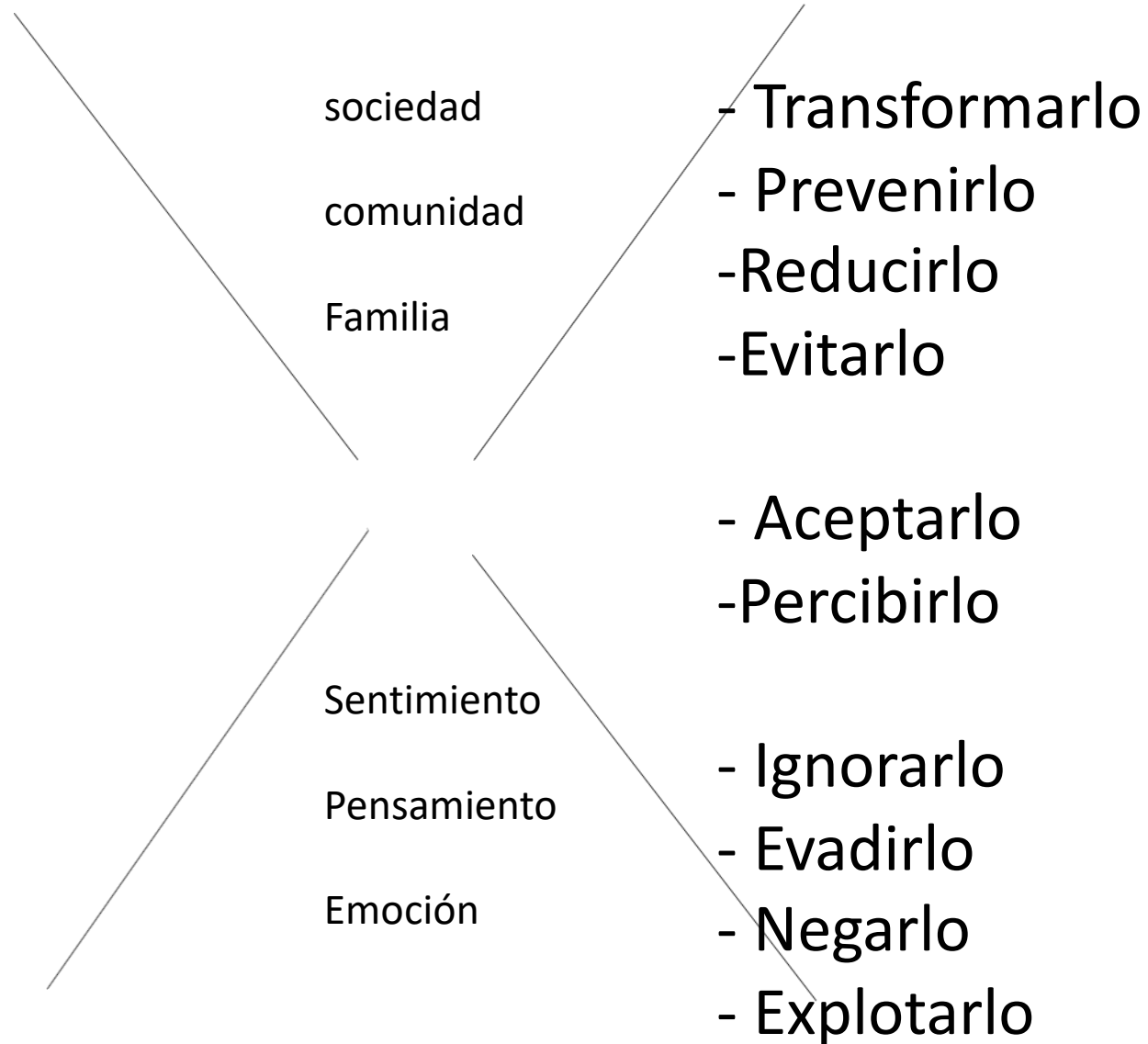
Señal para nosotros mismos  
Evalúa respuesta de los demás

# Manejo constructivo de las emociones





# RIESGO



- Agradecimiento

- Dream big

- Never give up

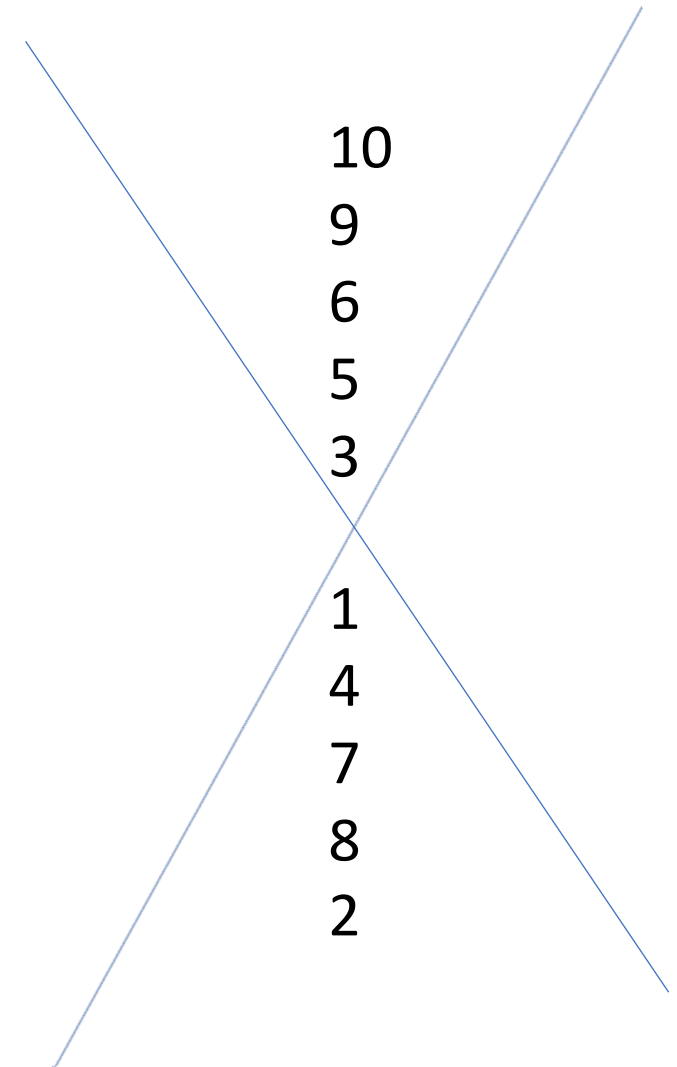
- Evitar el autoengaño

- I don't need hands to hold a heart

- You are beautiful

# Equilibrio emocional

1. Cuerpo sano para tener una mente sana
2. Tómate un tiempo para reflexionar
3. Conecta con la naturaleza
4. Respira
5. Exprésate
6. Identifica y conserva las relaciones sanas
7. Observa tus palabras
8. Márcate intenciones
9. Aprende a focalizar tu atención
10. Practica la gratitud y la compasión

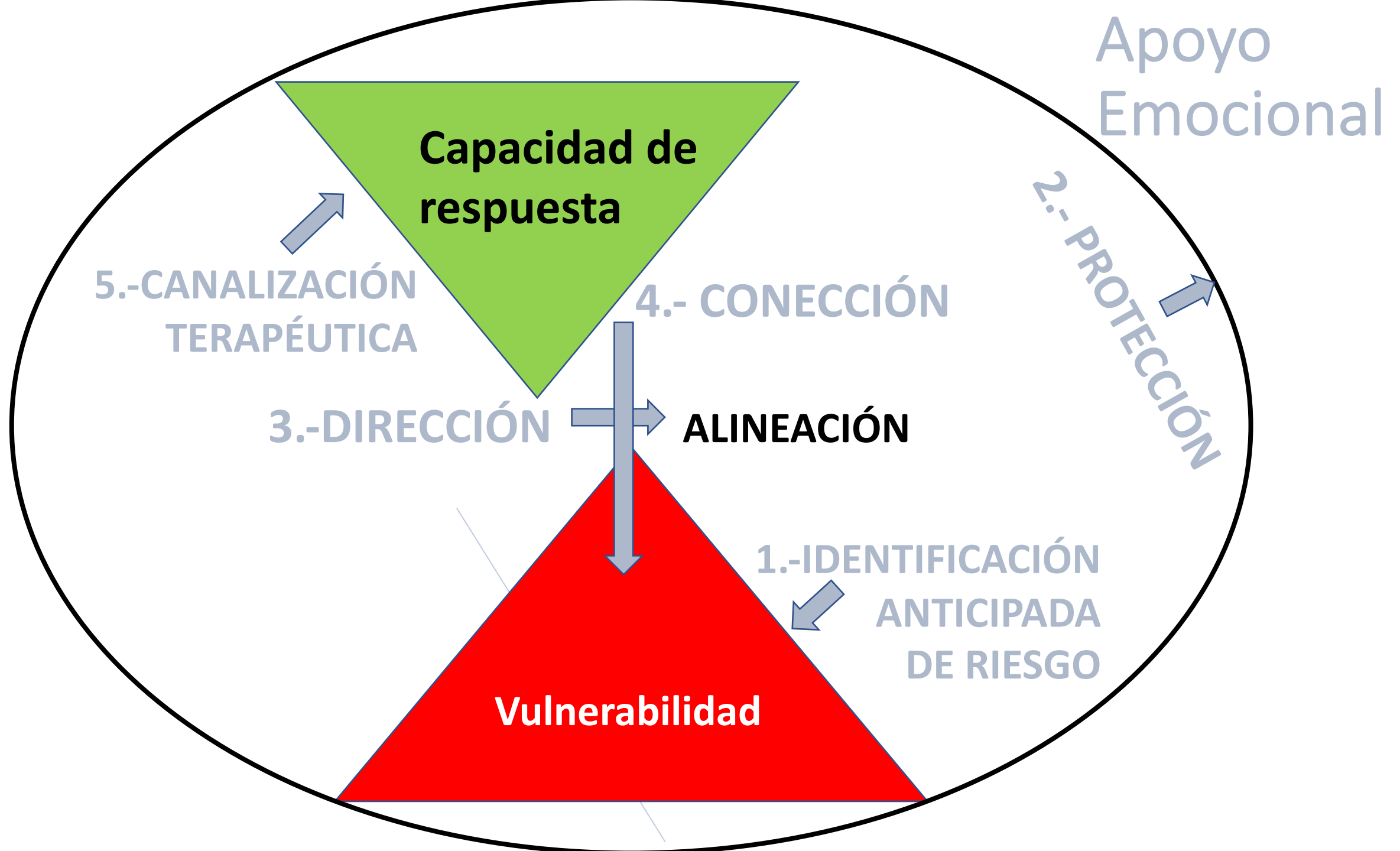




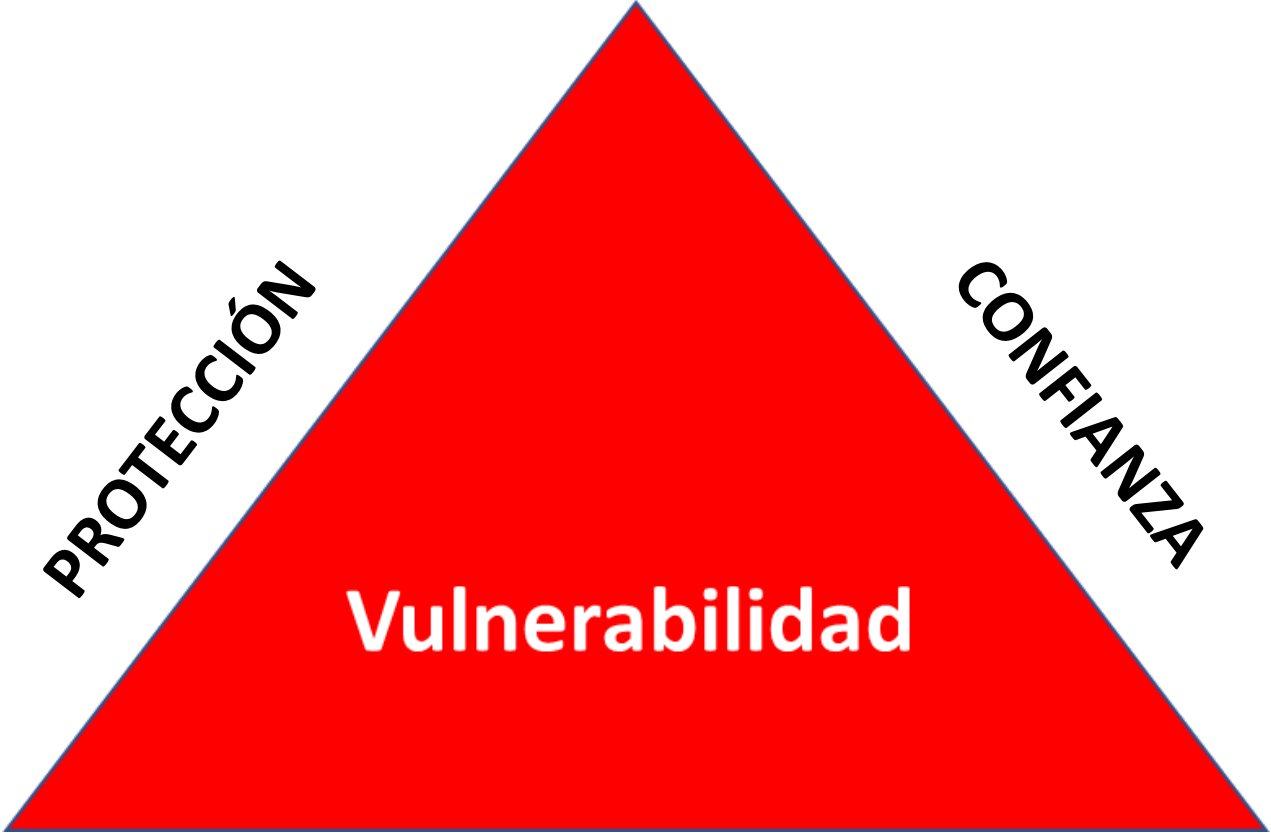
Apoyo Emocional

**ALINEACIÓN**



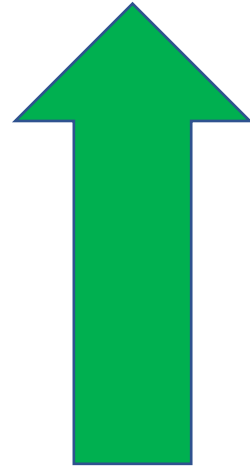


Contención  
emocional



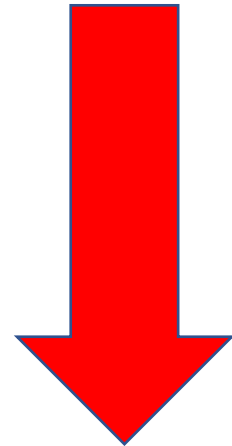
SEGURIDAD

**ATAQUE**



**SISTEMA  
SIMPÁTICO  
(Adrenalina,  
Dopamina)**

**RESPUESTA DEL  
SISTEMA NEUROVEGETATIVO**



**SISTEMA  
PARASIMPÁTICO  
(Acetilcolina,  
Serotonina)**

**HUIDA**

# *ACOMPañAMIENTO*

- 1.- IDENTIFICACIÓN ANTICIPADA DE RIESGO**
- 2.- PROTECCIÓN**
- 3.- DIRECCIÓN**
- 4.- CONEXIÓN**
- 5.- CANALIZACIÓN TERAPÉUTICA**