

# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



# ¿QUIENES NECESITAN LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS ?

- PERSONAS AFECTADAS POR UNA CRISIS
- PERSONAS QUE ACCEDAN VOLUNTARIAMENTE AL SERVICIO
- NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES, ADULTOS, ADULTOS MAYORES, PCD.

¿Quién puede brindar los primeros auxilios psicológicos?

Personas capacitadas en primeros auxilios psicológicos

# ¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

- Es auxiliar a la persona a dar pasos concretos para afrontar una crisis
- Brindar ayuda y apoyo prácticos, de manera no invasiva;
- Es una respuesta humana de apoyo a otra persona que esta atravesando una situación difícil y que pueda necesitar ayuda.
- Es desarrollar y/o fortalecer los modos de pensar ante una situación de riesgo o crisis.
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen
- Reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse calmas
- Ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales

# ¿Qué NO es un PAP?

- Terapia psicológica
- No es un asesoramiento profesional
- No es pedir a alguien que analice lo sucedido o que ordene los acontecimientos
- NO es presionar a las personas a que cuenten sus sentimientos y reacciones ante la situación.



# ¿DONDE SE PUEDE PROPORCIONAR LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS?

Puede ofrecer PAP dondequiera que se esté lo suficientemente seguro para poder hacerlo. Con frecuencia se da esta situación en lugares comunitarios, como la escena de un accidente, o lugares donde se atiende a las personas afectadas como centros de salud, refugios o campamentos, escuelas y lugares de distribución de comida y otros tipos de ayuda. Lo ideal sería proporcionar PAP en un lugar donde exista cierta privacidad para hablar con la persona cuando se considere oportuno.

Para personas expuestas a ciertos tipos de acontecimientos críticos, como violencia sexual, la privacidad es esencial para la confidencialidad y el respeto de la dignidad de la persona.

# ¿Cuál es el procedimiento para brindar primeros auxilios psicológicos?

## 1. OBSERVAR



Es el primer momento de los primeros auxilios psicológicos, en donde se explora la situación actual, los riesgos, las necesidades y reacciones emocionales esperadas de la persona en crisis.







JUZGAR



## Reacciones Físicas más comunes para observar

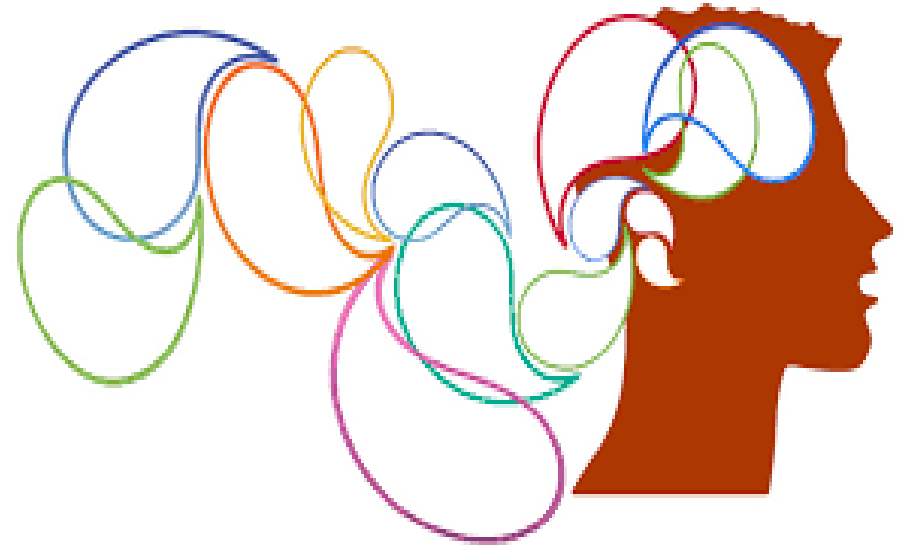
- Fatiga y cansancio
- Alteraciones en apetito y sueño
- Taquicardia
- Sobresaltos
- Dolores físicos
- Hiperventilación o sudor
- Empeoramiento de condiciones crónicas (diabetes, presión, etc.)
- Nivel de actividad excesivo o pasividad
- Disminución de la respuesta inmune



shutterstock.com · 2019455138

## Reacciones Cognitivas más comunes para observar

- 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



## Reacciones Emocionales más comunes para observar

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



## Reacciones Sociales más comunes para observar

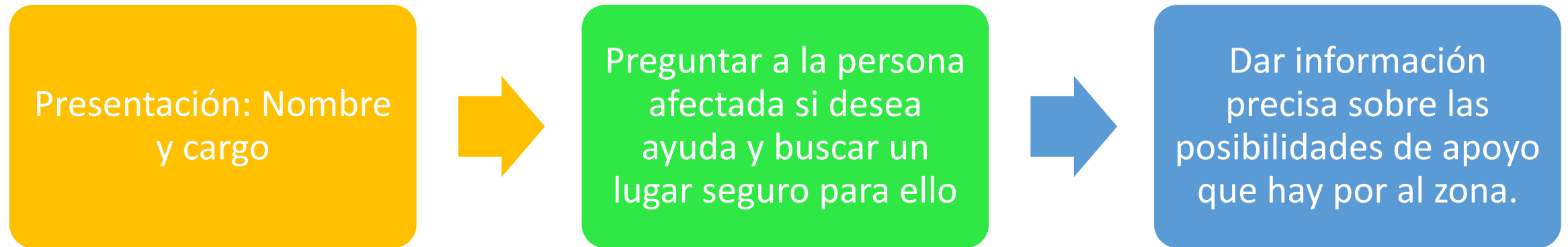
- Aislamiento
- Incremento de conflictos familiares
- Agresión física
- Discriminación
- Desintegración de redes sociales
- Fragmentación de estructuras comunitarias
- Mayor violencia por motivos de género
- Sobreprotección



La práctica de observar sin juzgar consiste en hacernos conscientes de la experiencia, momento a momento, en el aquí y ahora, sin la interferencia de juicios o reacciones mentales o emocionales; simplemente tomar nota. No se comprende lo que se juzga.

## 2. ESCUCHAR

### Proceso de escuchar



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.

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

Mostrar empatía con las emociones y preocupaciones que la persona en crisis comparte, cuando se le brindan los PAP

Si la persona en crisis se encuentra alterada y es difícil el contacto visual y de escucha, se le pregunta si se puede identificar a una persona de confianza y contactarla para que se sienta segura y acompañada.



# Traer a la persona al aquí y ahora

¿qué hace usted usualmente cuando quiere calmarse?, o desea que le cuente ¿cómo hacen otras personas cuando se quieren calmar? ¿Le gustaría que le enseñe una técnica que consiste en aprender a respirar?

## ***La técnica de respiración consiste en lo siguiente:***

El personal dice: “Ahora vamos a ensayar una técnica de respiración que le ayude a reducir su tensión física y emocional”.

- a. 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.
- b. Luego inspire lentamente por la nariz, de forma que la mano en su abdomen sienta la presión de este al elevarse.
- c. Seguido, la mano en el pecho debe permanecer sin moverse (o casi). La inspiración no debe ser tan profunda.
- d. Luego, hacer una pequeña pausa en la respiración antes de pasar a exhalar.
- e. Finalmente, exhale lentamente el aire por la boca, de forma que sienta los músculos de su abdomen descender.

# 3. Conectar

## Acciones para conectar con la persona en crisis

Implica vincular a la persona con sus propias capacidades para enfrentar el contexto de la emergencia.

EJE	ACCIONES
Necesidades inmediatas	<ul style="list-style-type: none"><li>-Identificar instituciones que están en la zona ofreciendo apoyo para la satisfacción. de necesidades básicas. Y hacer incidencia para prevenir prácticas asistenciales.</li><li>-Acompañar a priorizar y desarrollar un plan de acción para atender sus necesidades.</li></ul>
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"><li>-Explorar con la persona sus recursos de afrontamiento pasados.</li><li>-Practicar aquellos recursos que le producen calma y le ayudan a manejar una crisis.</li></ul>
Información	<ul style="list-style-type: none"><li>-Brindar información actualizada sobre lo que está ocurriendo</li><li>-Comunicar las acciones de respuesta y los servicios de apoyo disponibles.</li></ul>
Apoyo Social	Promover la reunificación familiar, los grupos de apoyo y los espacios colectivos para fortalecer las redes de soporte de las personas.

# Procedimiento para brindar PAP

OBSERVAR

ESCUCHAR

CONECTAR



# Primeros Auxilios Psicológicos a niñas, niños



- a) Promover espacios lúdicos y de juego grupal con los niños y niñas, favoreciendo la cercanía y supervisión de sus padres o cuidadores.
- b). Recomendar a los padres que acompañen a los niños y niñas, a fin de mantener rutinas familiares y sociales propias de su edad y contexto.
- c). Explicar a los padres que es importante decirle a sus hijos que los cuidaran y que estarán seguros y a salvo.
- d). Preguntar al niño o niña qué ha escuchado respecto a lo sucedido y ofrecerle información concreta sobre lo que está sucediendo.
- e). Escuchar cuidadosamente y hacerle saber al niño que usted comprende lo que él expresa y acompañarlo a establecer de manera conjunta la priorización de sus necesidades.

# Primeros Auxilios Psicológicos a Adolescentes



- a. Preguntar al adolescente qué sabe o qué ha escuchado respecto a lo sucedido, y ofrecerle información concisa y concreta sobre lo que está ocurriendo.
- b. Animar al adolescente a expresar sus necesidades o inquietudes respecto a la situación que vive.
- c. Promover la participación del adolescente en colectivos y grupos a fin de que puedan influir de manera positiva en su recuperación.
- d. Hablar con los adolescentes con empatía, haciendo evidente que se respeta sus sentimientos, preocupaciones y preguntas.
- e. El personal de salud que brinda los primeros auxilios psicológicos debe estar preparado para responder preguntas vinculadas a temas de drogas, sexualidad o accidentes, que son los temas sanitarios vinculados a la adolescencia.

# Primeros Auxilios Psicológicos a PCD



- a. Establecer contacto directo con la persona, a menos que la comunicación directa no sea posible.
- b. Preguntar a la persona si tiene alguna enfermedad o si está tomando alguna medicación por algún problema de salud.
- c. Establecer contacto con asistencia médica para atender la necesidad de la persona, en caso sea posible.
- d. Ponerse en contacto con alguna organización de protección u otro tipo de apoyo, con el fin de ayudar a la persona a largo plazo.
- e. Darle información sobre la manera de acceder a los servicios existentes en la zona de emergencia.

# ¿Como ayudamos de forma responsable?

- RESPETAR LA SEGURIDAD, LA DIGNIDAD Y LOS DERECHOS
- ADAPTAR LA PROPIA ACCIÓN A LA CULTURA DE LAS PERSONAS
- CONSIDERAR OTRAS MEDIDAS DE RESPUESTA A LA CRISIS / EMERGENCIA
- CUIDARSE A UNO MISMO

# ASPECTOS DE LA PERSONA QUE DEBEN RESPETARSE

SEGURIDAD	<ul style="list-style-type: none"><li>-Evitar que nuestras acciones provoquen mayor peligro o daño a las personas.</li><li>-Asegurarnos, hasta donde nos sea posible, de que los adultos y niños a los que ayudamos estén a salvo, y protegerlos de daños físicos o psicológicos</li></ul>
DIGNIDAD	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tratar a la gente con respeto y de acuerdo con sus normas culturales y sociales.</li></ul>
DERECHOS	<ul style="list-style-type: none"><li>-Asegurar que la gente pueda acceder a la ayuda de forma justa y sin discriminaciones.</li><li>-Ayudar a la gente a reclamar sus derechos y a acceder a la ayuda disponible.</li><li>-Actuar únicamente en el mejor interés de cualquier persona que encuentre.</li></ul>



# LO QUE DEBE HACERSE



- **Sea honrado y digno de confianza.**
- **Respete el derecho de las personas a tomar sus decisiones.**
- **Sea consciente de sus propios juicios y preferencias y manténgalos al margen.**
- **Deje claro a las personas que si ahora rechazan su ayuda en un futuro podrán recibirla.**
- **Respete la privacidad y mantenga la historia en CONFIDENCIALIDAD, salvo imperativos.**
- **Compórtese de manera adecuada teniendo en cuenta el género, edad, cultura de la persona.**

# LO QUE **NO** DEBE HACERSE



- No se aproveche de su relación como persona que ayuda.
- No pida a la persona dinero o favores a cambio de ayudarlo.
- No haga falsas promesas o provea información no contrastada.
- No exagere sus habilidades.
- No fuerce ayuda en la gente, y no sea entrometido o prepotente.
- No presione a la gente para que le cuente su historia.
- No comparta la historia de una persona con otras personas.
- No juzgue a la persona por sus acciones o sentimientos.

# CUIDARSE A UNO MISMA/O , PREPARARNOS PARA BRINDAR AYUDA



Para ofrecer Primera Ayuda Psicológica, no es necesario tener experiencia o formación en trabajo “psicosocial.

- a) Infórmese sobre situaciones de crisis, y las funciones y responsabilidades de los diferentes tipos de personas que están ofreciendo ayuda.
- b) Tenga en cuenta su propia salud y cuestiones personales o familiares que puedan causarle altos niveles de ansiedad mientras desempeña su labor de ayuda a los demás.
- c) Decida sinceramente si está o no preparado para ayudar en esta situación determinada de crisis y en este momento concreto.
- d) Tener hábitos de trabajo y manejo de estrés saludables.
- e) Aprenda a aceptar y reflexionar sobre lo que hizo bien, lo que no salió demasiado bien, y las limitaciones de lo que pudo hacer dadas las circunstancias.

# RUTA PAP PARA APOYO RESPONSABLE

