

Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental



E-cards

Primeros Auxilios Psicológicos - PAP



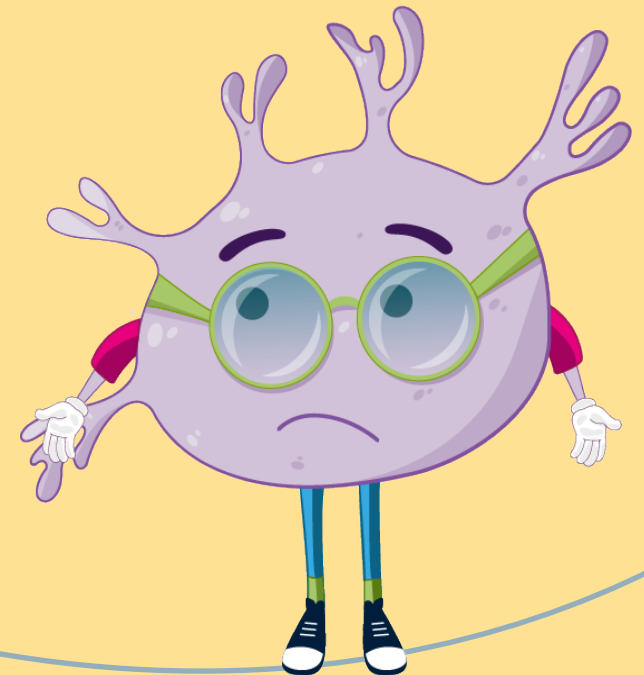
¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos - PAP?

- » Acciones que se ponen en práctica en forma provisional tan pronto se reconoce una emergencia o una crisis y mientras se obtiene una atención profesional especializada para salvar la vida, lograr estabilidad emocional y recuperar la salud.
- » Se trata de auxiliar a la persona o personas en crisis, ayudarlas durante el periodo difícil y prevenir posibles complicaciones psicológicas, y en lo posible sacar algún provecho positivo en la resolución de la crisis.
- » No sustituye al profesional (psiquiatra, psicólogo, médico o enfermera entrenados).



Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

- » Brindar ayuda y apoyo prácticos de manera no invasiva.
- » Evaluar las necesidades y preocupaciones.
- » Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas.
- » Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.
- » Reconfortar a las personas y ayudarlas a calmarse.
- » Ayudar a las personas a conseguir información, servicios y apoyos sociales.
- » Proteger a las personas de posteriores peligros.

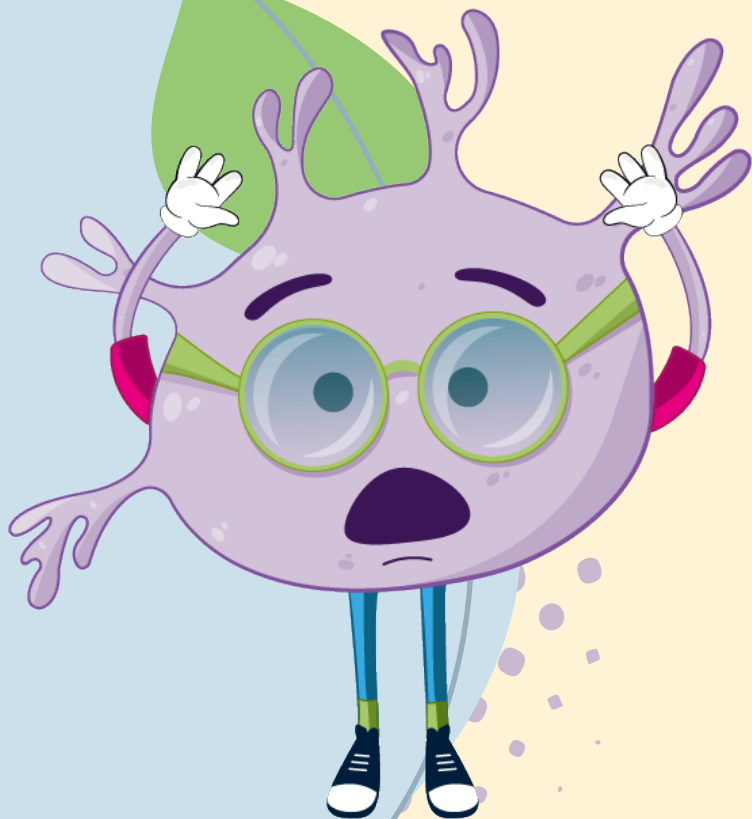


Fuente: Organización Mundial de la Salud. Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo, 2012. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44837/1/9789243548203_spa.pdf

¿Qué NO son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

- **NO** es algo que solo pueden hacer los profesionales.
- **NO** es asesoramiento profesional.
- **NO** es una “intervención psicológica breve” (No se hace un análisis detallado del suceso penoso).
- **NO** es pedir a alguien que analice lo que le ha sucedido o que ordene los acontecimientos.
- Aunque la primera ayuda psicológica implica escuchar, **NO** consiste en presionar a la gente para que relate lo que sintió o cómo reaccionó frente a un suceso (OMS, 2012).





¿Qué es una crisis en salud mental?

“Un periodo crucial o decisivo en la vida de una persona, un punto de viraje que tiene consecuencias físicas y emocionales. De manera específica, es un periodo limitado de desequilibrio psicológico, precipitado por un cambio repentino y significativo en la situación vital de la persona.

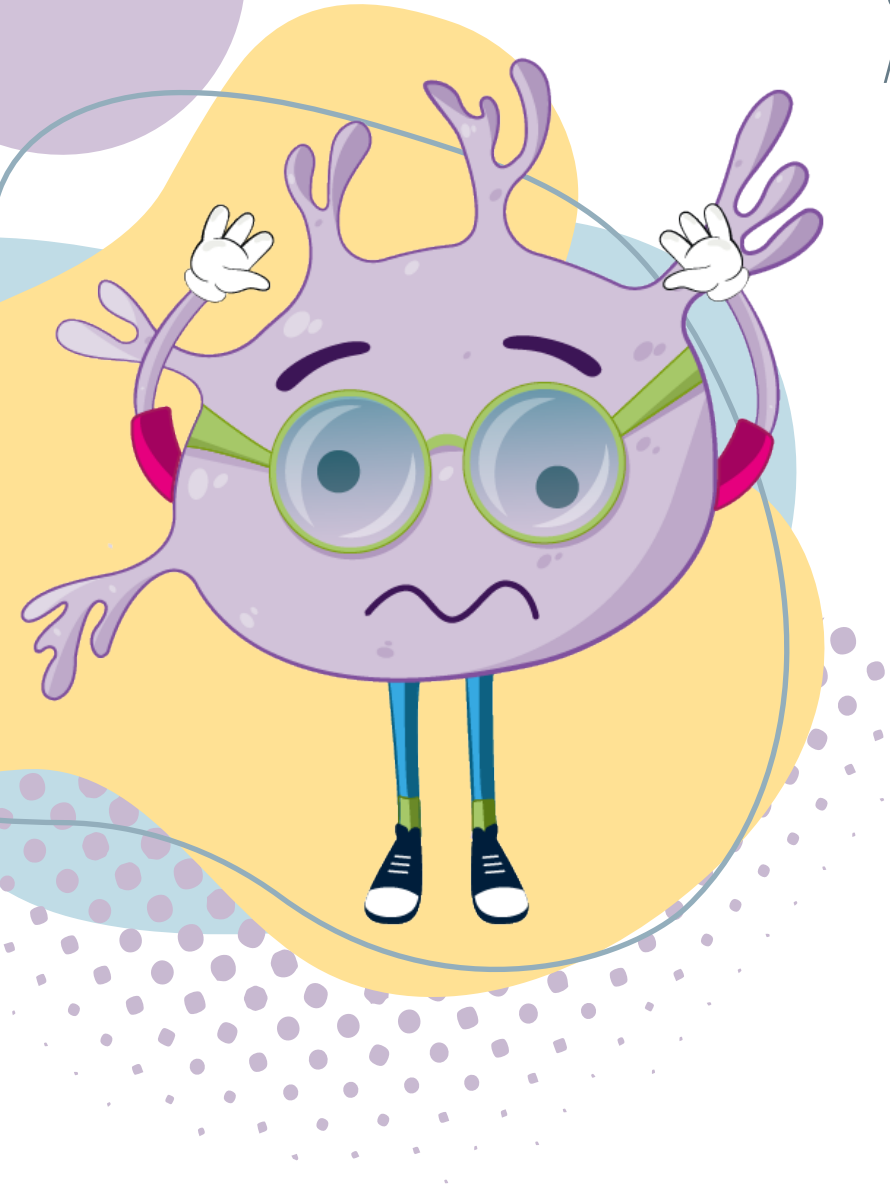
Este cambio origina necesidad de ajustes internos y el uso de mecanismos de adaptación externa que rebasan temporalmente la capacidad del individuo” (Cohen, 1989).

Fuente: Cohen, Raquel E; Ahearn, Frederick L. “Manual de la atención de salud mental para víctimas de desastres”, México D.F, MX; 1989

¿Qué es una crisis en salud mental?

“Se han identificado diversos períodos o circunstancias en las que pueden presentarse situaciones de crisis, tales como:

- ***Durante la vida:*** Cambios resultados del crecimiento, desarrollo y transiciones entre un período y otro.
- ***Existenciales:*** Provocadas por conflictos internos.
- ***Circunstanciales o Situacionales:*** Aparecen de forma repentina, inesperada, con elevado impacto, generalmente ocasionadas por el hombre o resultado de accidentes.
- ***Ecosistémicas:*** Resultan de desastres ocasionados por humanos o por la naturaleza” (Miller, 2011).



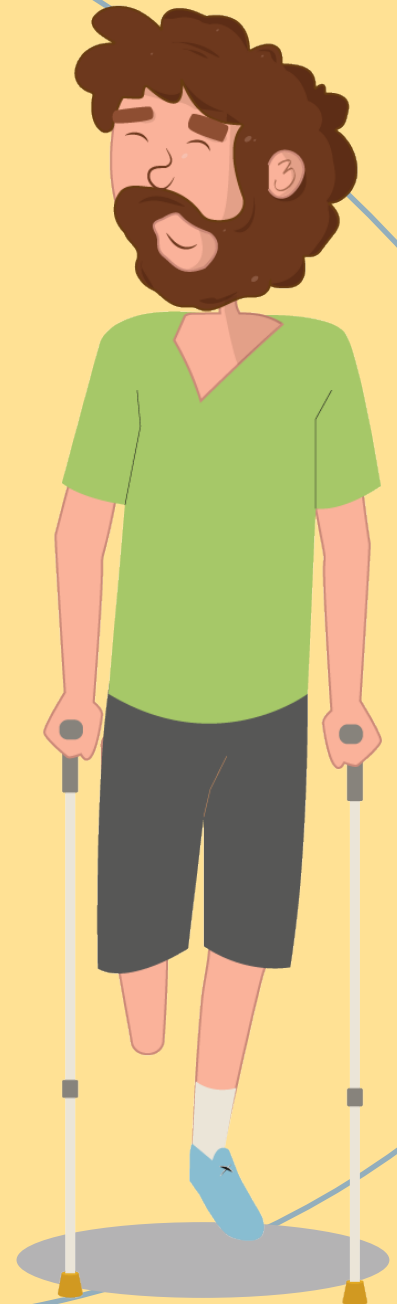
¿Quién puede brindar la primera ayuda psicológica?

- Alguien que se siente responsable en alguna medida por el bienestar de otras personas y está motivado para ayudarlas.
- Alguien que posiblemente ya ha servido de apoyo a los que lo rodean, pero que ahora contará con muchas más herramientas.

La materia prima: la estructura de su carácter, sus valores, su sensibilidad hacia los sentimientos de otros, su actitud de escucha y capacidad de comunicación.

Debe estar lo suficientemente capacitado o capacitada para:

- Transmitir seguridad y competencia.
- Orientar la definición de funciones y acciones claras (Lo que hay que hacer).
- Permanecer calmado, amable y sin emitir juicios.
- Demostrar empatía y no lástima.
- Reconocer sus limitaciones (físicas, emocionales, en conocimientos).



Para tener en cuenta:

A las personas en general se les facilita más recuperarse cuando:

- Se sienten seguras, conectadas con otros, tranquilas y con esperanzas.
- Tienen acceso a apoyo social, físico y emocional.
- Recuperan cierto sentido de control al poder ayudarse a sí mismas.

NOTA: Informar a las personas que pueden hacer tantas llamadas como consideren necesario y que se les responderá para apoyarlos.



Reacciones emocionales a situaciones de crisis:

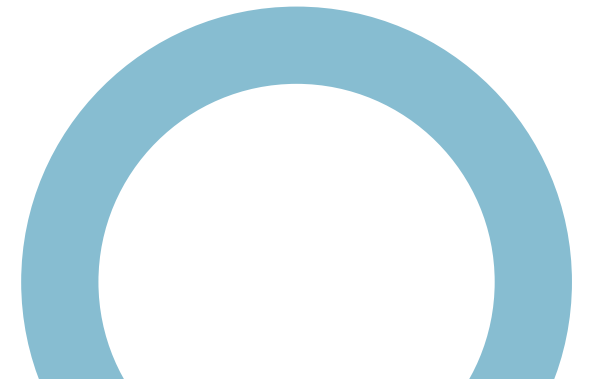


- Síntomas físicos (temblor, dolor de cabeza, pérdida del apetito, dolores).
- Ansiedad, temor ante la incertidumbre sobre la posibilidad de contagio propio y de familiares que se encuentren cerca o viviendo en lugares apartados, la afectación económica, otros.
- Llanto, aflicción y tristeza.
- Culpa, vergüenza (de haberse puesto en riesgo y haber puesto en riesgo a otros).
- Estar a la defensiva, nervioso.

Reacciones emocionales a situaciones de crisis:



- Ira, irritabilidad.
- Inmóvil, retraído.
- Desorientado: no sabe cómo se llama, de donde viene o qué pasó.
- No responde, no habla.
- Está confundido, se siente irreal o aturdido.
- No puede cuidarse a sí mismo o a sus hijos (no come, no bebe, no puede tomar decisiones sencillas).



Principios generales para brindar Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Actitudes:

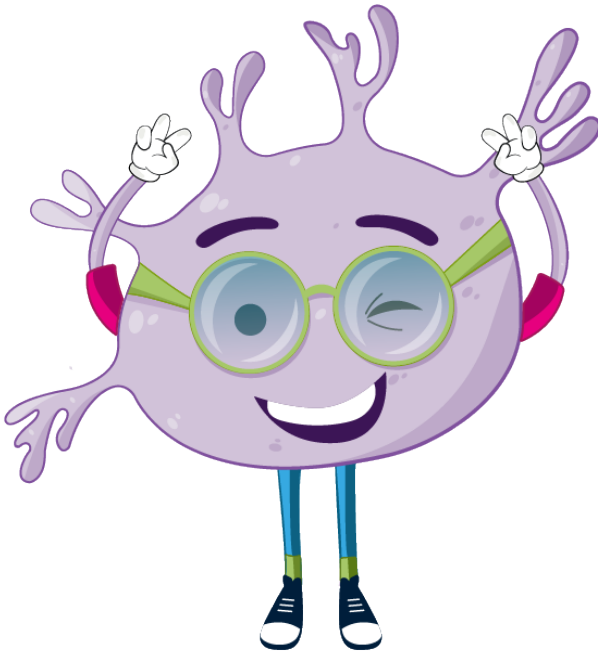
- Demostrar respeto.
- Estar consciente de sus prejuicios.
- Ser genuino o sincero.
- Respetar la privacidad y confidencialidad.

Escuchar y observar:

- Escuchar cuidadosamente.
- Poner atención a la comunicación no verbal (tono de voz, velocidad en la verbalización, armonización del tono de voz con la emoción expresada, ilación de ideas).

Comunicación:

- Demostrar comprensión a lo que la persona siente y diga.
- Usar un lenguaje sencillo y claro para orientarle.
- Utilizar información veraz emitida de manera oficial por las autoridades de salud a nivel nacional y territorial.



¿Cómo mostraría respeto por las personas que se encuentran en una crisis?

- Evitar el contacto físico, a no ser que la persona lo permita.
- Utilizar un lenguaje claro, positivo y que lleve a dar soluciones.
- Colocarse en el lugar de la otra persona.
- Respetar la privacidad y confidencialidad.
- Fomentar la fe y la confianza.
- No gritar a la persona.

¿Cuáles son las señales que podrían indicarnos que una persona que se comunica con nosotros puede estar presentado una crisis emocional?

- Sentimientos de cansancio, agotamiento, abandono, tristeza, impotencia, confusión, ansiedad, angustia, frustración, enojo, rabia.
- Miedo a morir.
- Síntomas físicos como llanto, dolor o molestias en el pecho, temblor en la voz y en el cuerpo, alteración en la respiración, sudoración, palpitación, mareo, pérdida del equilibrio o desmayos, sensación de asfixia.





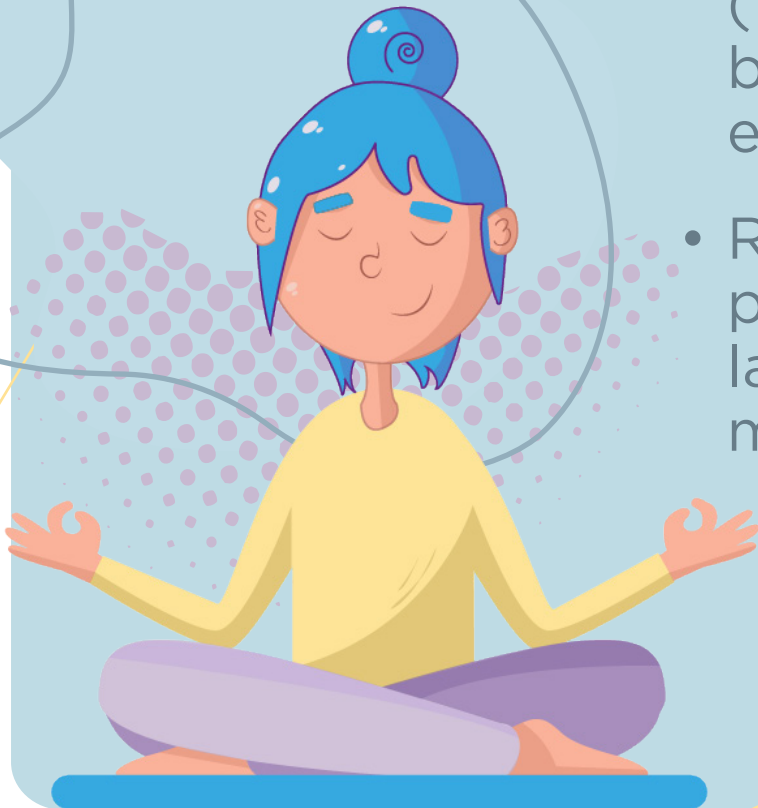
¿Cómo le transmites a una persona que la estás escuchando?

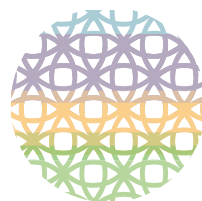
- Permite que la persona exprese lo que quiera comunicarte, permaneciendo callado hasta que haya terminado.
- Mantén un tono de voz moderado.
- Genera confianza con la persona, manifestándole la importancia que tiene para ti, lo que ella te está transmitiendo.
- Dale tiempo, escucha con calma.
- Usa un lenguaje sencillo y claro para orientar a las personas.
- Brinda información clara y veraz.
- Retroalimenta a la persona describiendo lo que has escuchado.



Recomendaciones generales para ayudar a las personas a mantenerse calmadas ante una situación que les genera preocupación, estrés o ansiedad:

- Usar un tono de voz suave y pausado (Esto no significa usar un volumen de voz bajo, debe asegurarse que la otra persona escuche claramente todo lo que se le dice).
- Recordar a las personas que usted está allí para ayudarlas, orientándolas para tomar las medidas necesarias que le permitan manejar la crisis por la cual está pasando.





Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental

