



TALLER INTRODUCTORIO A LA ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL

Psic. Marigena Viveros L.

Enero 2017

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

- ▶ Esfera (2011) y IASC (2007), la primera ayuda psicológica (PAP) describe una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. (OMS)



Objetivo de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

- ▶ Establecer un encuentro humano de manera no invasiva.
- ▶ Buscar brindar seguridad inmediata continua así como alivio físico y emocional.
- ▶ Acompañar, contener y orientar a los sobrevivientes que pudieran sentirse agobiados emocionalmente.
- ▶ Apoyar y ofrecer asistencia e información a los sobrevivientes para determinar y explicar lo que requieren a fin de sentirse mas tranquilos para resolver sus preocupaciones y necesidades inmediatas
- ▶ Proporcionar información adicional en caso necesario.

Objetivo de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

- ▶ Restablecer redes de apoyo social con miembros de la familia, amigos, vecinos y recursos de ayuda a las comunidades.
- ▶ Favorecer que los sobrevivientes se adapten a la situación, reconociendo los esfuerzos y fortalezas frente a la adversidad, fortalecer y animar a formar parte activamente en su propia recuperación.
- ▶ Socializar compartiendo información para ayudar a los sobrevivientes a encarar de la mejor manera el impacto psicológico de la crisis.
- ▶ Establecer un encuadre claro de atención, acompañamiento y canalización

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?



- ▶ Técnicas básicas con las que se recopila información para evaluar necesidades y preocupaciones inmediatas de los sobrevivientes, con la intención de implementar estrategias de apoyo flexibles respaldadas por evidencia científica y llevadas a la práctica en el campo.
- ▶ Los Primeros Auxilios Psicológicos dan prioridad a realizar intervenciones apropiadas a la etapa de desarrollo, edad y culturas.

Características de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

- 1. Contacto y acercamiento:** responder al contacto iniciado o iniciar el contacto de manera respetuosa, sensible, empática, ofrecerse a acompañar en la resolución del problema y no intrusiva.
- 2. Seguridad y alivio:** mejorar la seguridad inmediata, continua, proveer seguridad, soporte físico y emocional.
- 3. Estabilización:** retomar la estructura de vida y orientar a los sobrevivientes que se encuentren agobiados emocionalmente o desorientados.
- 4. Recopilación de información:** identificar necesidades y preocupaciones inmediatas, recoger información adicional y adaptar intervenciones de los Primeros Auxilios Psicológicos a estas necesidades.

5. **Asistencia práctica:** ofrecer ayuda práctica a los sobrevivientes para tratar necesidades y preocupaciones inmediatas.
6. **Reconstruir las redes de apoyo social:** ayudar a establecer contactos breves o continuos con personas de apoyo primario y otras fuentes de apoyo tales como miembros de la familia, amigos y recursos de ayuda comunitaria.
7. **Información sobre el manejo de adversidades:** proveer información sobre reacciones al estrés y sobre el manejo de adversidades para reducir la angustia y promover el funcionamiento en la vida cotidiana.
8. * **Enlaces con servicios colaborativos:** conocimiento sobre recursos de soporte a los que pueden acceder (directorío local)

Características de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

El apoyo social está relacionado con el bienestar y la recuperación emocional después de una situación de crisis o violación a DDHH. El apoyo social incluye:

- ▶ *Apoyo emocional*
- ▶ *Conexión social*
- ▶ *Sentir* que es importante para los demás
- ▶ ** Fortalecer la autoconfianza y recursos personales*
- ▶ *Apoyo fiable*
- ▶ *Consejo e información*

Características de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Favorecer enlaces sociales de manera inmediata para asistir en el desarrollo y mantenimiento de éstas es muy importante para la recuperación pues proporciona:

- ▶ Oportunidad de tener el conocimiento necesario para recuperar la relación con el mundo y con nosotros mismos una vez pasada la crisis
- ▶ Obtener solución práctica de problemas
- ▶ Comprender y aceptar lo que ocurre a nivel emocional
- ▶ Compartir experiencias e inquietudes
- ▶ Entender las reacciones
- ▶ Conocer, participar y compartir información acerca del manejo de las adversidades

¿Cómo se aplican los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

- ▶ Qué se sabe actualmente sobre el evento en desarrollo
- ▶ Qué se está haciendo para asistirlos
- ▶ Cuáles, dónde y cuándo los servicios están disponibles
- ▶ Reacciones después del evento y cómo manejarlas
- ▶ Cuidado propio, cuidado de la familia y manejo de adversidades

¿Cómo se aplican los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

► *Actividades que fomentan el afrontamiento adaptativo*

Sirven para disminuir ansiedad, angustia y en general a sentirse un poco mejor emocionalmente, lo que ayuda a tener pensamientos más claros.

¿Cómo se aplican los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

- 1) Relajación y meditación
- 2) Pasar tiempo con otras personas y compartir experiencias
- 3) Obtener e intercambiar información
- 4) Entender que las emociones experimentadas sin importar cuales sean y su intensidad son naturales e indican que algo pasa
- 5) Descanso (dormir y hacer pausas), nutrición e hidratación adecuados
- 6) Programar y hacer actividades positivas que sirvan de distracción.

- 7) Tratar de mantener un horario ordenado hasta donde que sea posible
- 8) Participar en grupos de apoyo si es posible
- 9) Practicar el hablarse a sí mismo para calmarse
- 10) Llevar un diario
- 11) Concentrarse en algo sencillo que pueda hacer en estos momentos para manejar la situación mejor
- 12) Emplear métodos de afrontamiento que le han sido exitosos anteriormente
- 13) Buscar apoyo psicológico

¿Cómo se aplican los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

Manejo de el enojo

- ▶ Entender que los sentimientos de enojo y frustración son frecuentes en los sobrevivientes después de un crisis.
- ▶ Reconocer como se siente y manifiesta el enojo
- ▶ Hablar con ellos sobre la forma en que el enojo está afectando su vida (su relación con otros miembros de la familia y amigos).
- ▶ Identificar como la experiencia del enojo puede aumentar los conflictos, alejar a otras personas o llevar a la violencia.
- ▶ Pedir a los sobrevivientes que identifiquen cambios que quisieran hacer para enfrentar su enojo.
- ▶ Comprender y comparar la manera en que mantener el enojo puede hacerles daño, y cómo aprender a manejarlo, liberarse de él o dirigirlo hacia actividades positivas.
- ▶ Es importante hacer notar que el enojo es normal y puede ser útil, sin embargo demasiado enojo puede evitar lograr lo que la persona requiere.

¿Cómo se aplican los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

Habilidades para el manejo del enojo

- ▶ Tiempo fuera (descanso, relajación o realizar una actividad diferente)
- ▶ Hable con alguien acerca de lo que le está provocando coraje.
- ▶ Haga ejercicio físico (camine, corra, haga flexiones).
- ▶ Escriba cómo se siente y qué puede hacer para cambiar la situación (diario).
- ▶ Recuérdese que estar enojado no ayuda a lograr lo que necesita y puede dañar relaciones importantes.
- ▶ Lleve a cabo actividades positivas (leer un libro, orar, meditar, escuchar música alegre, ir a un servicio religioso u otra actividad en grupo que le agrade, ayude a un amigo o a alguien que lo necesite, etc).
- ▶ Vea su situación desde un punto de vista diferente.
- ▶ Si la persona enojada parece estar fuera de control o se torna violenta, busque atención médica o de salud mental inmediatamente y llame a seguridad.

¿Cómo se aplican los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

Asistencia en el manejo de emociones desbordadas y destructivas

- ▶ ¿Cómo puede ver la situación de modo que resulte más útil y eficaz?
- ▶ ¿De que otras formas podemos pensar sobre esto?
- ▶ ¿Cómo puede ayudar si un buen amigo estuviera hablando a sí mismo de esta forma?
- ▶ ¿Qué le diría? ¿Puede decirse esas cosas a sí mismo?
- ▶ Dialogue con los sobrevivientes sobre los sentimientos de culpa que pudiera presentar
- ▶ Explore alternativas para el manejo de la situación. Ayude a aclarar malentendidos, rumores y distorsiones que agravan la angustia, el sentimiento de culpabilidad sin fundamento o la vergüenza.

¿Cómo se aplican los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

Problemas del sueño

- ▶ Realice ejercicios de relajación antes de la hora de dormir haciendo algo que lo calme, como escuchar música tranquilizante, meditar o rezar.
- ▶ Acuéstese a dormir y levántese a la misma hora todos los días.
- ▶ Evite beber alcohol, pues trastorna el sueño.
- ▶ Elimine el consumo de bebidas con cafeína en la tarde o noche.
- ▶ No tome siestas después de las 4:00 pm ni por más de 15 minutos al día.
- ▶ Explique que el preocuparse estar pensando frecuentemente en la situación y en la búsqueda genera estrés que altera el sueño.

¿Cómo se aplican los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

Abuso de alcohol o sustancias

- ▶ Pida a la persona que identifique cuáles piensa que son los aspectos positivos y los negativos de consumir alcohol o drogas para manejar la adversidad.
- ▶ Hablen y lleguen a un acuerdo sobre la abstinencia o un patrón de uso seguro.
- ▶ Analicen las dificultades previstas al cambiar el comportamiento.
- ▶ Si es apropiado y aceptable para la persona, refiérala con un consejero experto en el abuso de sustancias o desintoxicación.
- ▶ Si la persona ha recibido con anterioridad tratamiento para el abuso de sustancias, fomente el que busque tratamiento de nuevo para sobrellevar las próximas semanas o meses.

Cuando se requiere asistencia especializada por un clínico un médico

- ▶ Cuando hay riesgo de hacerse daño a sí mismos o a otros (la persona expresa enojo intenso hacia sí misma o hacia otros o exhibe agitación extrema.)
- ▶ Estado de shock - Si un individuo muestra signos de estado de shock (piel pálida, húmeda; pulso débil o rápido; mareo; respiración irregular; ojos opacos o vidriosos; no responde a la comunicación; falta de control de la vejiga o intestinos; está inquieto, agitado o confundido), busque apoyo médico inmediato.
- ▶ Alteraciones del estado mental

BUSQUE AYUDA POR PARTE DE UN EQUIPO PROFESIONAL ESPECIALIZADO

Personas capacitadas para impartir Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Establecer enlace con los servicios de soporte

- ▶ Un problema médico urgente que requiere atención inmediata
- ▶ Un problema de salud mental que necesita atención inmediata
- ▶ El deterioro de un problema médico, emocional o de comportamiento preexistente
- ▶ Amenaza de hacer daño a sí mismo y a otros
- ▶ Preocupaciones relacionadas con el uso de alcohol o drogas
- ▶ Casos que involucren abuso doméstico, de niños o de ancianos
- ▶ La falta de la medicación para la estabilización
- ▶ La necesidad de consejería espiritual

Personas capacitadas para impartir Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

A que instancias debemos acudir

- ▶ Servicios de salud mental
- ▶ Servicios médicos
- ▶ Servicios de apoyo social
- ▶ Servicios de protección de menores
- ▶ Escuelas
- ▶ Grupos de apoyo para uso de drogas y alcohol

Cuando refiera a un sobreviviente acompáñelo e informe al especialista de la salud de lo que esta ocurriendo

Daño en el estado mental

Reacciones de estrés post traumático

Reacciones intrusivas: son formas en las que la experiencia traumática vuelve a la memoria. Estas reacciones incluyen:

- ▶ pensamientos o imágenes mentales perturbadores del evento
- ▶ sueños de lo que sucedió.





Reacciones de evitación y retraimiento: son formas que las personas usan para mantenerse alejados o protegidos de la angustia. Estas reacciones incluyen:

- ▶ tratar de evitar hablar, pensar y tener sentimientos sobre el evento traumático.
- ▶ evitar cualquier situación que le traigan a la memoria el evento, como lugares y personas relacionadas con lo que sucedió.
- ▶ Las emociones pueden ser restringidas, hasta adormecidas, para así protegerse de la angustia.
- ▶ Sentimientos de distanciamiento y disolución que pueden llevar a un retraimiento social. Puede haber una pérdida de interés en actividades que usualmente eran placenteras.

Reacciones de excitación física: corresponden a cambios físicos que hacen que el cuerpo reaccione como si todavía hubiera peligro. Estas reacciones incluyen:

- ▶ el estar constantemente “en la espera del peligro”
- ▶ sobresaltarse fácilmente o estar nervioso
- ▶ irritable o tener arranques de coraje
- ▶ dificultad para conciliar el sueño y dificultad para concentrarse o prestar atención.



Daño en el estado mental

- ▶ Recordatorios del trauma ser imágenes, sonidos, lugares, olores, personas específicas, la hora del día, situaciones o aun sentimientos, como tener miedo o estar ansioso. Los recordatorios del trauma pueden evocar pensamientos y sentimientos angustiantes sobre lo que pasó. Con el tiempo, la evitación de los recuerdos puede dificultar que las personas hagan normalmente lo que hacen o necesitan hacer.
- ▶ Recordatorios de la pérdida también pueden ser vistas, sonidos, lugares, olores, personas específicas, la hora del día, situaciones o sentimientos. Los recordatorios de la pérdida también pueden llevar a evitar cosas que las personas quieren o necesitan hacer.
- ▶ Recordatorios del cambio pueden ser personas, lugares, cosas, actividades o privaciones que le recuerdan a la persona cómo la vida ha cambiado a causa del crisis.
- ▶ Las privaciones aumentan el estado de tensión de los sobrevivientes y pueden contribuir con sentimientos de ansiedad, depresión, irritabilidad, incertidumbre y agotamiento mental y físico.

Daño en el estado mental

- ▶ Otros tipos de reacciones son las pérdidas, el duelo congelado la depresión y reacciones físicas.
- ▶ Muchas de las reacciones que se presenten pueden ser consecuencia de otras situaciones de conflicto que se van acumulando a lo largo del tiempo
- ▶ NO SE HA DOCUMENTADO PLENAMENTE LAS MANIFESTACIONES DE LA PERDIDA ANTE LA DESAPARICIÓN

Daño en el estado mental

- ▶ **Depresión:** está asociada con la vivencia de un incertidumbre y desesperanza prolongados y fuertemente relacionada con la acumulación de adversidades post crisis. Las reacciones incluyen estado de ánimo persistentemente irritable o depresivo, pérdida del apetito, problemas de sueño, notable disminución de interés o placer en las actividades habituales, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de minusvalía o de culpabilidad, sentimientos de desesperanza y, a veces, pensamientos suicidas. La desmoralización es una respuesta común para las expectativas no cumplidas referentes a la mejoría en adversidades post crisis y la resignación ante los cambios adversos en las circunstancias de la vida.

Daño en el estado mental

- ▶ **Reacciones físicas:** pueden ser comúnmente experimentadas, aun en la ausencia de lesiones físicas o enfermedades subyacentes. Estas reacciones incluyen dolor de cabeza, mareo, dolor estomacal, dolores musculares, palpitaciones rápidas, opresión en el pecho, hiperventilación, pérdida del apetito y problemas intestinales.

Principales probables alteraciones en el estado mental

Estado maníaco

- ▶ Enojo por cosas que no le molestaban antes, poca tolerancia al estrés y la frustración, falta de control en el comportamiento, cambios emocionales constantes, ansiedad, dificultad para concentrarse, depresión, niveles de energía y actividad fuera de lo común en esa persona, dolor en el cuerpo constante sin explicación, falta de sueño por periodos de tiempo largos, aumento en el deseo sexual, habla mas rápido de lo usual, aumento en conductas que involucran riesgo a su persona, sentir que es mas inteligente y/o capaz que los demás, euforia, hacer compras excesivas, aumento en el consumo de alcohol, drogas o medicamentos para dormir.

Principales probables alteraciones en el estado mental

Depresión

- ▶ Tristeza continua, falta de ánimo, sentirse sin esperanza, llorar fácilmente, pérdida del interés por las cosas que antes le gustaban o hacía, insomnio y/o fatiga constante, dolor por mucho tiempo, dolor corporal sin que haya una explicación para ello, enfermedad que se mantiene por largo tiempo, aumento o disminución en la presión sanguínea, por más de dos semanas

Principales probables alteraciones en el estado mental

Brote psicótico

- ▶ Tener percepciones e ideas fuera de la realidad como ver, escuchar o sentir cosas que no existen (delirios y alucinaciones), hablar sin claridad en las palabras ni en las oraciones, quedarse inmóvil con frecuencia y/o por largo tiempo, hacer y/o decir cosas sin sentido al menos una vez al día, sin estar afectado en su estado de ánimo, haber usado algún tipo de droga o tener una enfermedad que lo provoque.

Principales probables alteraciones en el estado mental

Despersonalización

- ▶ Sentir con frecuencia y/ o por largos periodos de tiempo como si estuviera en un sueño sin que haya usado alguna droga o tenga otro padecimiento mental, sensación de angustia por los síntomas puede sentirse incapaz de hacer cosas como trabajar o las actividades que acostumbra hacer en casa

Principales probables alteraciones en el estado mental

Estrés postraumático

- ▶ Cambios constantes en la personalidad, deterioro significativo de la relación con el mundo y con los otros, tener pensamientos y/o volver a revivir el momento de crisis con frecuencia sin intención de hacerlo, tener pesadillas constantes, tener miedo o ansiedad por las reacciones que pudiera tenerse en situaciones o frente a objetos que pudieran estar relacionados con el evento, evitar a propósito situaciones que se asemejen al evento, aumento en el estado de alerta