

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS (PAP)

Gina Paola Duarte R.

Coordinadora Nacional Programa de Salud Mental



PAP

Son un enfoque modular, basado en evidencias y destinado a ayudar a niños, adolescentes, adultos y familias afectadas por un incidente crítico.

Son la primera atención que reciben los afectados por este tipo de incidentes y, por tanto, se aplican en las primeras horas tras el impacto.

Pueden ser aplicados por cualquier persona que haya sido entrenada para ello y que forme parte de los equipos y las organizaciones de respuesta a los incidentes críticos.



Preparación



Entrenamiento



Identifíquese



¿Estoy en condiciones?



Evalué aplicabilidad



Coordinación con equipo



Infórmese de la situación

Buenas practicas



Modele respuestas saludables: actúe con calma, amabilidad, de forma organizada y respetuosa.



Por difícil que sea la situación, no exceda sus competencias ni ultrapase el marco de la aplicación de los PAP.



Si fuese necesario, refiera a las personas que lo necesiten a centros y/o profesionales adicionales.



Si está usted interviniendo con otros profesionales y/o voluntarios, sea respetuoso y atégase a las indicaciones de la coordinación.



No olvide su propio auto cuidado y esté atento a sus propias necesidades físicas y emocionales.



Asegure la confidencialidad.

Buenas y malas prácticas en la aplicación de los Primeros Auxilios Psicológicos



¿Qué es una crisis?

Reacciones normales (esperables):



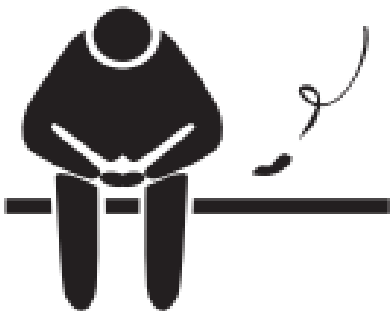
Temblores, dolores de cabeza, sensación de agotamiento, pérdida de apetito.



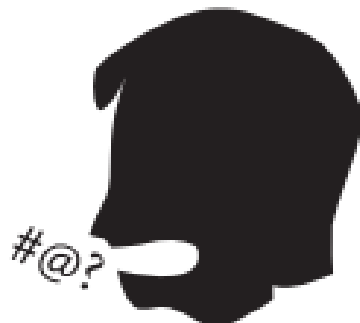
Ansiedad, estar "en guardia", miedo.



Llanto, tristeza, decaimiento.



"Guardarse todo para dentro", estar muy quieto.



Irritabilidad, enojo.



Insomnio, pesadillas.

Situación estresante o traumática

Incluye una respuesta emocional de mucha intensidad.

Incluye un componente cognitivo de desorientación y confusión.
Es a corto plazo.

Queremos resolverla YA

CRISIS COTIDIANA

Afectan a una o dos familias; esto aumenta la sensación de aislamiento.

El contexto está intacto y ayuda a que las familias se sientan seguras.

No tienen relevancia social, lo que asegura que no haya un despliegue mediático ni una sobre información.

La mayoría de miembros de la familia nuclear y la extensa participan de la gestión del incidente.

EMERGENCIAS MASIVAS

Afectan a muchas familias; esto estimula la solidaridad entre ellas.

El contexto está afectado, de forma que la cantidad y calidad de los recursos disponibles disminuye.

Suele haber un gran despliegue mediático, del que es imperioso proteger a los menores.

La tendencia a apartar a los niños aumenta, incluyéndose medios organizados para este fin.

A menudo, dada la gravedad de lo ocurrido, las redes de apoyo familiar y psicosocial se estrechan, por estar afectadas.

PAP Adultos

Tipos de reacciones de estrés
ante las crisis



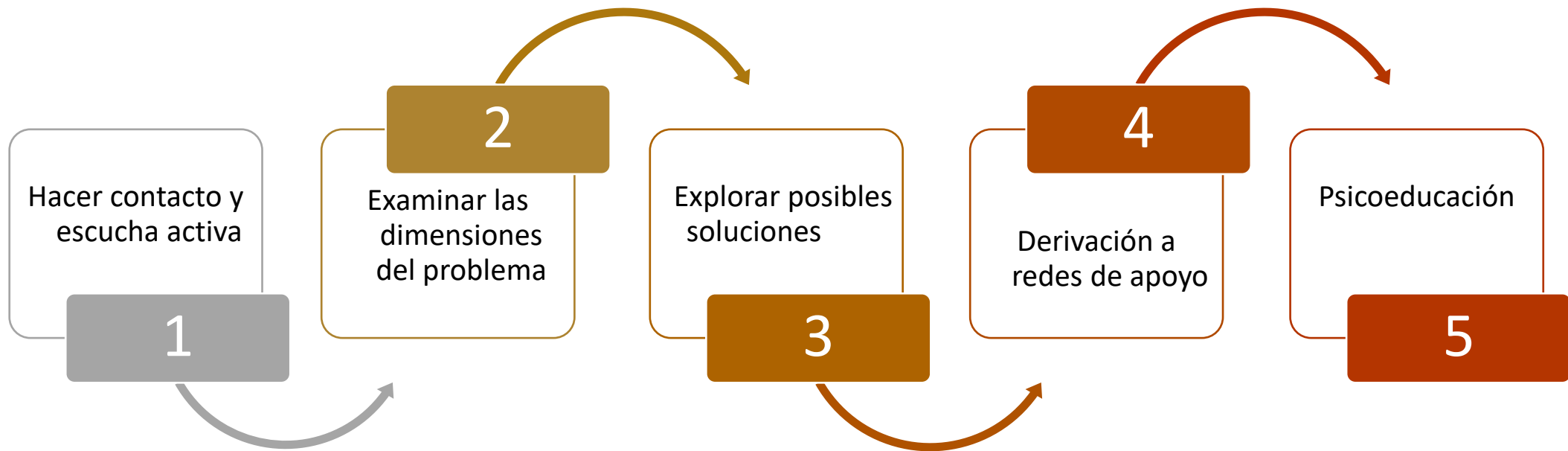
DISTRÉS^(*) AGUDO

- Los síntomas aparecen durante o inmediatamente después de la experiencia traumática.


DISTRÉS^(*) RETARDADO


- Los síntomas aparecen en cualquier momento al cabo de unos días de haberse acabado el incidente crítico.


* Distrés: signos o síntomas de estrés negativo



Escucha activa

 El lenguaje corporal es una herramienta fundamental para transmitir comprensión y empatía

 La persona puede querer o no contarle su historia

 Saber comunicarse con una persona angustiada, ansiosa o alterada es fundamental.



Se evalúa las dimensiones o parámetros del problema. La indagación se enfoca en tres áreas: pasado inmediato, presente y futuro inmediato



Escuchar ese testimonio puede ser de gran ayuda para calmar a la persona afectada, por lo cual es esencial dar espacio para que ella cuente de manera espontánea lo que le está ocurriendo, pero sin presionarlo

Explorar posibles soluciones



Consiste en identificar un rango de soluciones alternativas tanto para las necesidades inmediatas como para las que pueden dejarse para después



Se analizan las alternativas, las ganancias y pérdidas, los pros y contras de cada solución



Se analizan los obstáculos para la ejecución de un plan en particular



Se busca sistematizar de modo adecuado a las necesidades inmediatas y postergables

Regulación o ventilación



Contempla unos minutos para enseñar y practicar la ventilación y así ayudar a las personas a tranquilizarse.



Este y otros pasos pueden aplicarse siempre y cuando la persona quiera recibirlo



La forma como respiramos influye en nuestras emociones, y que es por eso que en el yoga y la meditación se trabaja con la respiración



Algunas personas que han vivido una crisis pueden mostrarse ansiosas o alteradas, sintiendo confusión o encontrándose sobrepasadas por la situación, observándose temblorosas, teniendo dificultades para respirar o sintiendo su corazón muy agitado

Derivación a redes de apoyo



Recuerde siempre que la primera red de apoyo es la familia y los amigos



Una vez identificadas estas necesidades, ayude a la persona a contactar a las personas y/o servicios de apoyo social que podrán ayudarle



Es indispensable que antes de contactar al afectado haya estudiado bien la oferta de servicios de apoyo social disponibles en el lugar donde proveerá los PAP.

Psicoeducación



Muéstrele cómo ayudarse a sí mismo y a sus conocidos, cuáles son las señales de alarma, y qué hacer si aparecen



Es muy importante que usted normalice aquellas reacciones emocionales que – aunque por cierto incómodas– son normales en situaciones de crisis



Enfatícele que lo más probable es que el malestar que siente se vaya pasando sin necesidad de ayuda en algunas semanas



Promueva estrategias de respuesta positivas ante el estrés, explicando y entregando material educativo



Reacciones cognitivas

- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para tomar decisiones
- Dificultades de memoria
- Incredulidad
- Confusión
- Pesadillas
- Autoestima decaída
- Noción de autoeficacia disminuida
- Pensamientos culposos
- Pensamientos o recuerdos intrusivos sobre el trauma
- Preocupación
- Disociación (ej. visión túnel, estado crepuscular de conciencia, sensación de irrealidad, dificultades para recordar, sensación de separación del cuerpo, etc.)

Reacciones interpersonales

- Incremento en conflictos interpersonales
- Retraimiento social
- Reducción en las relaciones íntimas
- Alienación
- Dificultades en el desempeño laboral o escolar
- Reducción de la satisfacción
- Desconfianza
- Externalización de la culpa
- Externalización de la vulnerabilidad
- Sensación de abandono o rechazo
- Sobreprotección

PAP Adolescentes



Oposición y confrontación adaptativas al mundo adulto

Las figuras de referencia son el grupo de iguales



Aumentan la inseguridad e impulsividad

Tratemos al
ADOLESCENTE
COMO UN SER
AUTÓNOMO

- Nada le molestará más que ser tratado como “un niño”.

Ofrezcamos
INFORMACIÓN,
EN LUGAR DE
“CONSEJOS”

- Esto se refiere tanto a lo ocurrido como al auto cuidado.

ESTEMOS
DISPONIBLES

- Los adolescentes nos necesitan cerca, aunque sin ser invasores.

Que hacer



Preguntar siempre al adolescente si es un buen momento para hablar



Aceptar que el adolescente no quiera hablar



Explorar cómo puede el adolescente contribuir a la gestión del incidente



Invitarle siempre a las actividades que planea la familia, ya sean “para niños” o para “mayores”. El propio adolescente elegirá

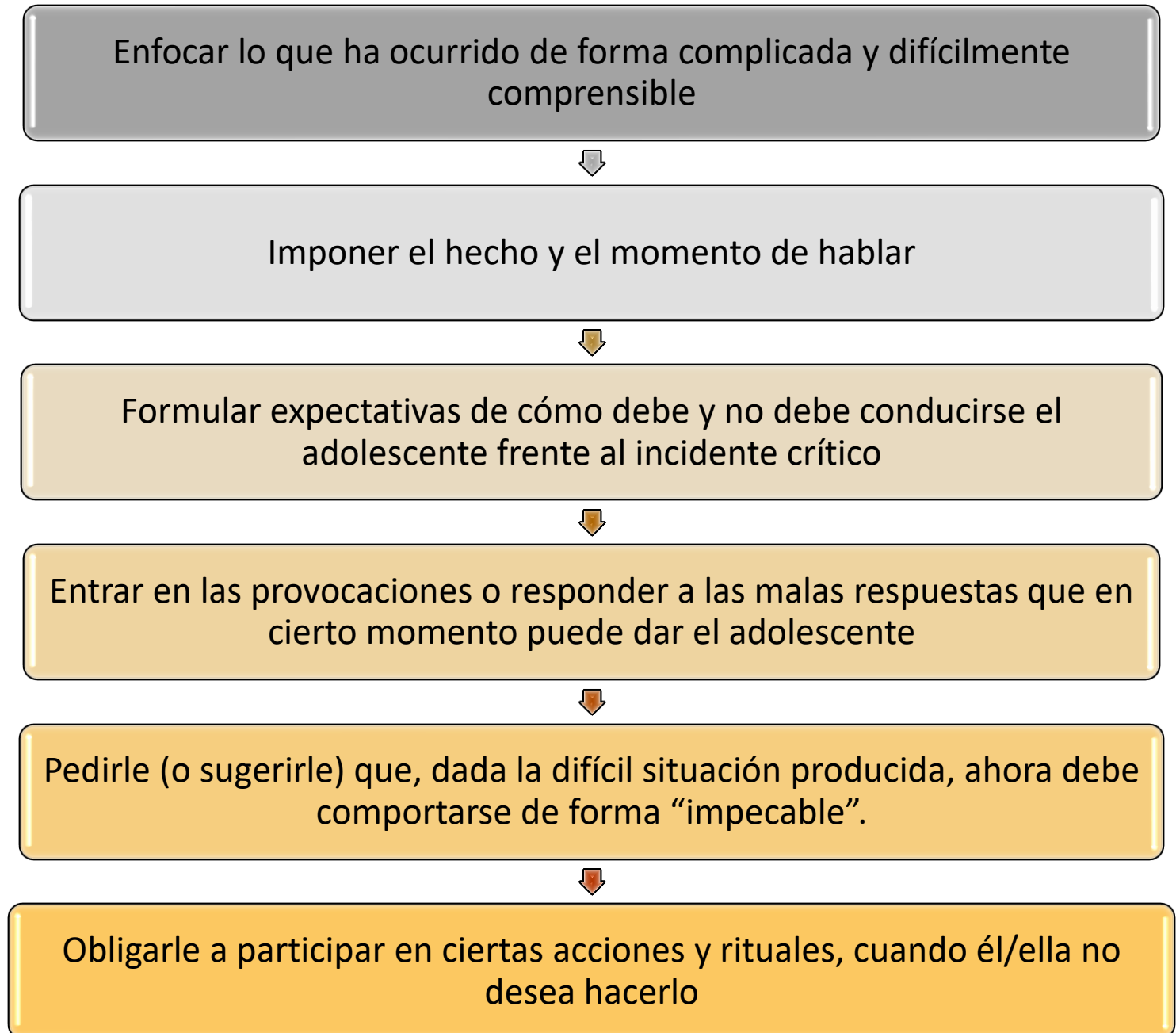


Animar al adolescente a expresar sus necesidades



En caso de que sí quiera, ofrecer información concisa, clara y concreta sobre lo que está ocurriendo

Que no hacer



PAP Niños

¿QUÉ REACCIONES PODEMOS ESPERAR
CON NIÑOS?



Cambios conductuales

- Mostrarse más callado de lo habitual.
- Presentar un comportamiento agitado.
- Pérdida de la autonomía.

Cambios en el patrón de comunicación

- Está en silencio porque tiene dificultades para expresar lo ocurrido.
- Demanda constantemente detalles sin importancia sobre lo ocurrido.

Miedo generalizado

- A estar solo.
- A ir a lugares desconocidos.
- A separarse de los cuidadores.

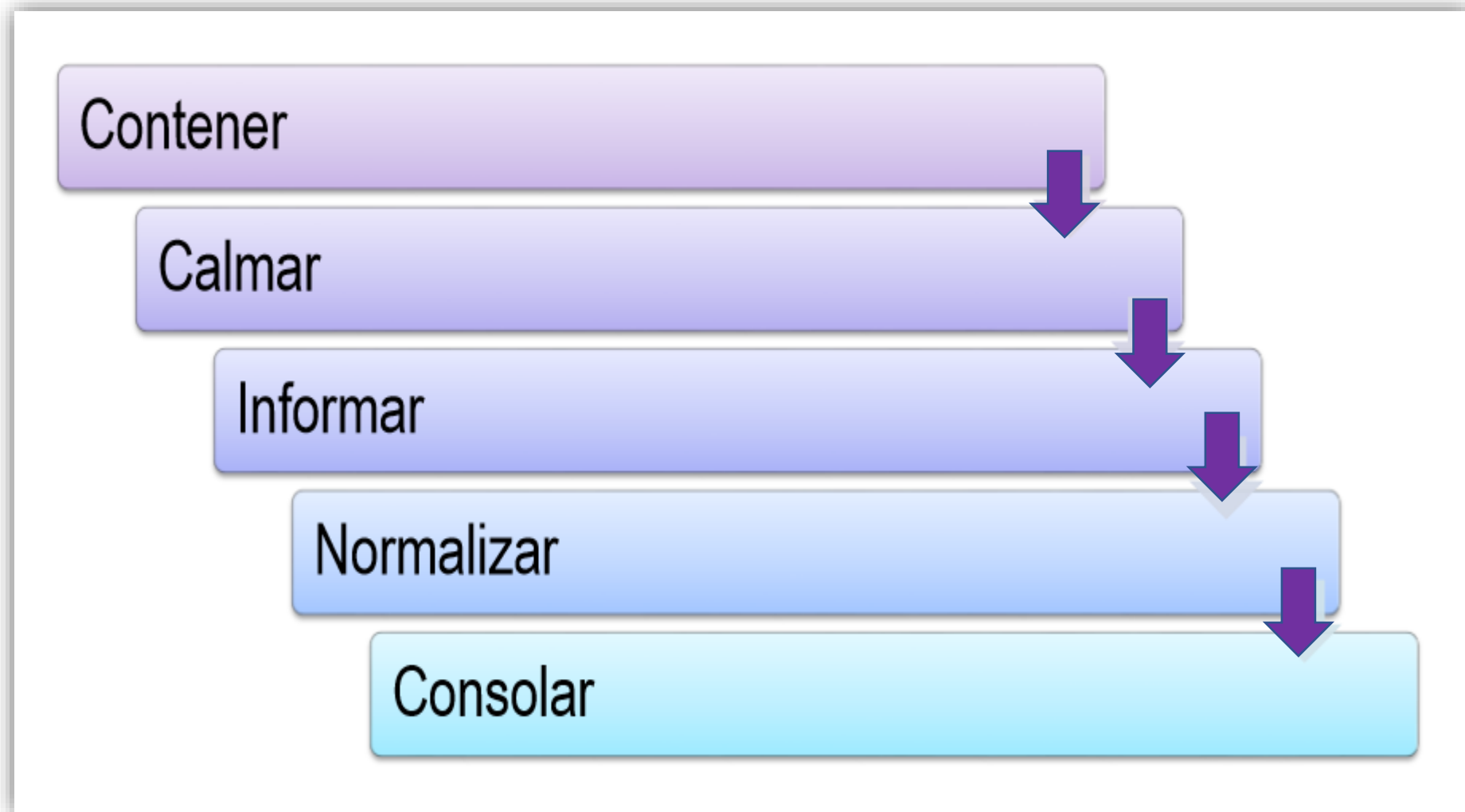
Pensamientos reiterados sobre el incidente

- Sobre todo si es el primer contacto con la muerte, tendrá muchas preguntas sobre qué ocurre tras ella y cómo se pasa de una enfermedad a la muerte.

Alteraciones del sueño

- Pesadillas.
- Miedo a la oscuridad.

COMO ACTUAR



CONTENER

- Tratar que las emociones no se desborden.
- Lograr un equilibrio entre la ventilación emocional y el control racional.
- Recoger siempre los miedos y las fantasías, pero responder desde el nivel cognitivo.

CALMAR

- Hablar en voz baja y pausada.
- Ofrecer motivos y razones que le ayuden a tranquilizarse.
- Recordar alguna situación previa, en la que el niño pudo controlar sus miedos.
- No decir nunca que si se calma, todo irá mejor. Posiblemente eso no sea verdad.

INFORMAR

- Utilizar palabras y explicaciones simples.
- Responder a todas sus preguntas.
- No dar más información de la que nos pide el niño. Si quiere saber más, ya nos lo preguntará.
- Averiguar qué sabe el niño: posiblemente haya oído informaciones a medias que le asusten, porque no las comprende.
- Si no quiere saber nada, estará evitando el dolor. Es importante retomar el tema al día siguiente.
- Si el incidente ha comportado la muerte de alguien, abordar el tema de forma directa, sin rodeos.

NORMALIZAR

- Ayudar al niño a expresar cómo se siente, poniendo nombre a sus sensaciones.
- Animarle a expresarse, pero sin forzarle a ello.
- Tampoco obligarle a hablar.
- Si reacciona con irritabilidad, en lugar de ignorarlo, comentarle suavemente que entendemos que esté enfadado, pero que poco a poco tiene que tratar de no estarlo.

CONSOLAR

- Permitirle participar en los rituales de despedida.
- Animar al niño a dibujar y/o jugar acerca de lo ocurrido.
- Permitirle volver a la escuela y a las actividades habituales.
- Fomentar su vida social.

Primeros Auxilios Psicológicos en Emergencias y Desastres



*Tomado Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos
Pontificia Universidad Católica de Chile



Profamilia

QUEREMOS
QUE TODOS LOS
COLOMBIANOS
DISFRUTEN SU
SEXUALIDAD

GRACIAS