

Primeros auxilios psicológicos

Extensión Universitaria



UNIVERSIDAD PONTIFICIA
DE MÉXICO



Extensión Universitaria

Desarrollo humano y espiritualidad, Pbro. Ricardo Bellotti, Psic. Carmen Carballo.

Centro de escucha Ruáj, Psic. Grisel Concha.

Salud humanista, Pisc. Frida Ayala.

Introducción

Muchas personas están yendo a las zonas afectadas, con buena voluntad pero es importante que conozcan que es lo que está pasando en el ámbito psicológico, reconocerlo y sobre todo saber qué hay que hacer en estos primeros encuentros de primeros auxilios, dado que pueden encontrarse con diversos estados anímicos.

“Conocer las consecuencias esperables en una situación de emergencia y desastre genera un gran alivio y, por lo tanto, disminuye el estrés. Al disminuir el estrés, las personas tienen mayores posibilidades de ir sintiéndose mejor y tener más capacidades disponibles para enfrentar las tareas propias de la emergencia y la reconstrucción. Por este motivo es fundamental conocer qué es lo normal que le ocurra a una persona sometida a estos eventos críticos, enfatizando que no todos los efectos aparecen en todas las personas y que, si bien son comunes, dependen también de sus particularidades.”
(Unicef, Manual de Emergencia)

Sirva este documento sobre primeros auxilios psicológicos para apoyar en la tarea de aquellos que ayudan a los que ayudan, a padres, maestros, psicólogos, médicos, enfermeras, etc. así como para entender las reacciones que tendremos en los momentos subsecuentes al desastre que vivimos.

Psic. Carmen Carballo



¿Qué es una crisis?

Suceso inesperado e infrecuente, impactante y/o destructivo. Afecta la calidad de vida. Sobrepasa la capacidad habitual de respuesta efectiva y los esfuerzos para superarlas no solo no sirven para salir de la situación sino que incluso pueden agravarla. Provoca la pérdida de vidas humanas, propiedad, objetos personales. Se requieren de esfuerzos y recursos importantes de todo tipo, económico, emocionales, sociales, espirituales para ser superada por las personas, familias, comunidades e instituciones.

Genera estrés por estar mas allá de la experiencia habitual, lo que disminuye la capacidad de respuesta, se manifiesta la sensación de incapacidad e indefensión por el impacto psicoemocional de los eventos.

Provocan reacciones de diferente tipo e intensidad, determinados por las características del evento mismo como por las vulnerabilidades previas de las personas y sus comunidades: historias de vida, vivencia anterior de otros eventos adversos, características psicológicas, edades, género, condición socioeconómica, etnias, discapacidad, cosmovisiones.

Impacto psicoemocional

- Respuestas normales ante un evento anormal, se dan en tiempos normales.
- No todas las personas reaccionan de la misma manera, Son diversas reacciones que no necesariamente aparecen juntas
- En la medida que no se superen los rangos de tiempo esperables, no generarán una alteración mayor de orden psiquiátrico o psicológico.
- Es importante entender en que situación estamos.



Situaciones

CRISIS

- Cualquier suceso inesperado que produzca importantes pérdidas y sensación de pérdida de bienestar y de control, sin necesidad de que se registren pérdidas de vidas humanas y/o materiales directas.
- También incidentes críticos
- Crisis cotidianas afectan a un número reducido de personas, familia y allegados. No ponen en riesgo ni las infraestructuras ni los servicios que se prestan a la sociedad.
- Crisis masivas, afectan a un gran número de personas y a las infraestructuras y los servicios de una comunidad

URGENCIAS

- Cualquier incidente que debe ser atendido de forma inmediata, sin espera, por los servicios que habitualmente se implican en este tipo de incidentes, sin que el resto de personas y servicios tengan que dejar de dedicarse a sus tareas habituales.
- Infartos, fracturas, etc.

Situaciones

EMERGENCIAS

- Crisis en la que no sólo deben actuar los servicios y las personas que habitualmente se implican en este tipo de incidentes, sino que el resto de la organización y/o comunidad verá alterado su ritmo y quehacer habitual.

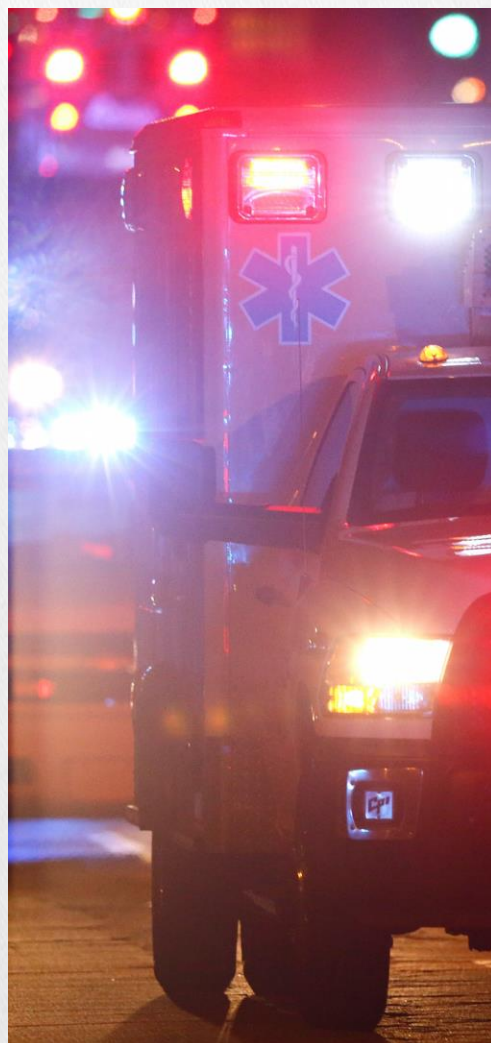
CATÁSTROFES

- Emergencia en la que se ven comprometidos los servicios y las infraestructuras que habitualmente intervienen en la gestión de las emergencias.
- Incendio forestal grave que corta las carreteras por las que llegarían los bomberos
- Terremoto o un atentado que anule los hospitales y servicios de ayuda

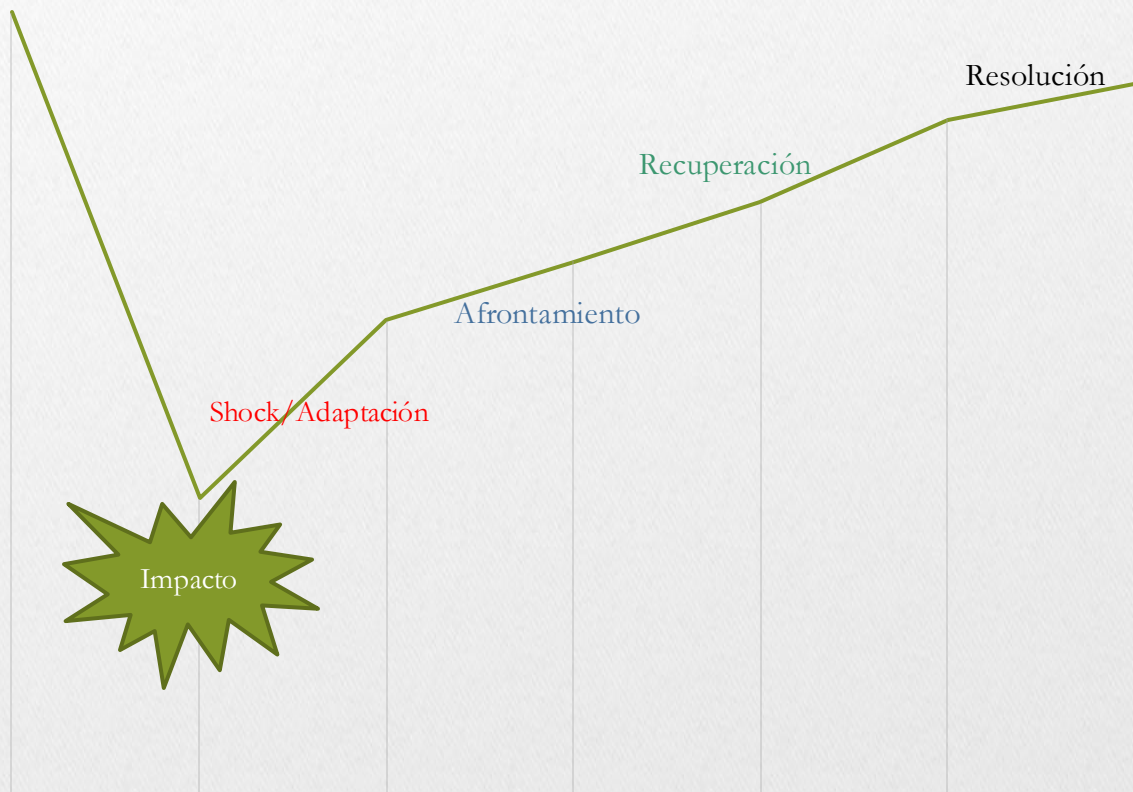
Situaciones

DESASTRE

- Emergencia debida a algún percance natural que es responsable de los daños: incendios, terremotos, erupciones volcánicas, etc.



Fases de una crisis



Impacto

0

Shock/Adaptación

Fase heroica

2-3 sem

Afrontamiento

Fase luna de miel

3-12 sem

Recuperación

Desilución

6 meses-1 año

Resolución

Reconstrucción

>1 año

Pérdidas

- Vidas humanas: familiares, compañeros de trabajo, vecinos, etc.
- Salud por heridas y dolor físico, que pueden provocar una incapacidad pasajera o permanente.
- Control sobre la propia vida, futuro, esperanza, confianza, iniciativa, dignidad.
- Infraestructuras sociales, institucionales, acceso a servicios esenciales a nivel personal e institucional.
- Propiedades, objetos personales, fotografías, grabaciones, significativos en la historia de las personas, familias e instituciones.



Diferencia entre víctimas y afectados

VÍCTIMAS

- Personas que pierden la vida en una crisis y las que resultan heridas graves o muy graves.

AFECTADOS DIRECTOS

- Personas, comunidades e instituciones que sufren en primer término las pérdidas y el daño que origina la crisis.
- En general son los familiares más cercanos, los compañeros de trabajo, los compañeros del mismo salón de clase de una escuela, etc

AFECTADOS INDIRECTOS

- Personas que, aunque no sufren en primer grado las pérdidas y el daño que ha generado la crisis, participan de la consternación y de las pérdidas asociadas a ella.
- Son las personas cercanas a los afectados directos, o la misma comunidad que se siente implicada en lo ocurrido y sufre por el daño.

Reconocer cuál es nuestra posición.

Estrés

- Procesos físicos, psicológicos y de comportamiento que se desarrollan cuando existe un exceso de demandas internas y externas (así lo siente el sujeto) que sobrepasan sus capacidades para poder satisfacerlas.
- Síntomas cognitivos, emocionales conductuales, físicos y espirituales.

Factores

- Factor estresante: estímulo interno o externo que lo provoca.
- La manera cómo la persona percibe al estresante (de acuerdo a su personalidad, experiencias de vida, experiencias previas, etc.).
- La percepción de los propios recursos de la persona para enfrentar las demandas internas (necesidades y carencias) y las externas (el entorno).

Formas de defensa

- Negación.

No admitimos la realidad.

- Represión.

Excluir de la mente los pensamientos desagradables.

- Proyección.

Atribuir a otros los propios sentimientos.

- Identificación.

Asumir características de otros para no sentirse incompetente.

- Regresión.

Retornar a conductas propias de niños, para soportar la indefensión.

- Racionalización.

Comprender mentalmente las situación, pero sin desligarnos de lo que produce tensión.

- Reaccionar.

Expresando ideas y emociones exageradas opuestas a los sentimientos guardados. Sirve para convencerse

Crisis psicológica

1. El equilibrio psicológico se rompe por situaciones traumáticas.
2. Fallan los mecanismos normales para hacer frente a las situaciones estresantes.
3. Se presenta un deterioro funcional significativo.
4. Existe una clara evidencia de sufrimiento, dolor y aflicción.
5. Se produce un estado de confusión y/o agitación.
6. Se producen síntomas físicos, psicológicos, sociales y espirituales.
7. Después de esta crisis viene el duelo.

Impacto psicoemocional

COGNITIVA

Dificultad para:

- pensar organizadamente
- resolver problema
- proyectar acciones
- focalizar tareas
- tomar decisiones
- incorporar nuevas informaciones
- problemas de concentración y tendencia a la dispersión
- Re experimentación del evento crítico

EMOCIONAL

- Edo. de shock inicial.
- Emociones intensas (rabia, pena, miedo).
- Irritabilidad.
- Llanto súbito.
- Desborde emocional.
- Labilidad emocional.
- Aplanamiento afectivo.
- “Congelamiento”
- Negación o minimización.
- Aislamiento.
- Sobreexposición.
- Agitación.
- Ansiedad generalizada.
- Apatía.
- Angustia.
- Revivir los efectos emocionales generados por el terremoto.

Impacto psicoemocional

CONDUCTUAL

- Sobreexcitación o conductas erráticas.
- Impulsividad.
- Paralización o inhibición de la conducta.
- Conductas de evitación.
- Aumento de consumo de alcohol o drogas.
- Aislamiento.
- Reducción de la vida social.
- Cambios en la actividad sexual.
- Apego excesivo a figuras protectoras.

FÍSICA Y FISIOLÓGICA

- Dolores:
 - corporales generalizados y difusos.
 - de estómago y gastrointestinal.
 - de cabeza y jaquecas.
 - de espalda y hombros.
- Agotamiento.
- Malestares gástricos.
- Mareos y/o desmayos.
- Taquicardia.
- Presión en el pecho.
- Alteraciones abruptas de la tensión arterial.
- Trastornos:
 - de sueño: insomnio, sueño liviano, pesadillas.
 - dormir en exceso.
 - del apetito: inapetencia o comer en exceso.

Impacto psicoemocional

RELACIONAL

Familiar, laboral, comunitaria, social:

- Cambio en la forma habitual de relacionarse.
- Dificultad para ponerse de acuerdo.
- Superposición o dilución de responsabilidades.
- Emergencia de conflictos latentes.
- Descoordinación en las acciones.
- Culpabilización mutua.
- Descalificación de los recursos de otros.
- Activación de conflictos previos.
- Circulación de rumores.



Duelo

- Reacción adaptativa normal, posterior a las pérdidas significativas importantes: muerte, despido, divorcio o por desastres.
- Su sentido es tratar de asimilar la realidad de esa pérdida y poder afrontar una nueva vida sin lo que hemos perdido.
- Se considera actualmente que son momentos en que se llevan a cabo tareas del duelo, antes se decía que era un proceso.
- Las tareas son actividades que uno/a debe de emprender de forma activa, el proceso podría indicar que es suficiente con dejar transcurrir el tiempo.



Duelo

KÜBLER ROS (fases)

- **Shock**
- **Negación:** No se puede aceptar la realidad, mecanismo de defensa ante la intensidad del dolor por la pérdida.
- **Enojo:** aparece cuando ya no podemos mantener la negación. Son muchos sentimientos fuera de control que van a los demás.
- **Negociación:** buscamos pactos con Dios, la vida, el destino para tener una nueva oportunidad.
- **Depresión:** cuando no podemos dejar de ver la verdad, y cuando no entendemos que no hay vuelta de hoja a la realidad.
- **Aceptación:** se acepta la situación y se continúa la vida. Aparece la tristeza

Duelo

WORDEN (tareas)

Son tareas que ayudan a la proactividad ante la pérdida y ser un medio activo en el duelo.

- Acepto la realidad de mi perdida.
- Trabajo mis emociones y mi dolor.
- Me adapto al medio en el que lo que perdi, o quien perdi no esta presente.
- Poner a la persona o cosas perdidas en un nuevo contexto emocional para seguir viviendo.



Duelo

NEIMEYER (ciclo)

Reconstruyo el significado de la pérdida lo que me permite reconstruir mi mundo al que cuestione por mi perdida.

Es una elaboración dentro de un ciclo que tiene algunas fases:

- **Evitar:** Reacciones físicas, psicológicas y de conducta.
- **Asimilar** la desesperación: se aleja uno de lo social, se aísla del mundo, esta uno mas pendiente de asimilar la muerte.
- **Acomodación** al empezarse a aceptar la pérdida: Poco a poco se recuperan los aspectos físicos, psicológicos y conductuales.

Etapas que vive el afectado

- Confusión, inquietud, angustia.
- Culpa, malhumor, añoranza y llanto.
- Deseo de aislarse, impaciencia, impotencia.
- Aceptación, cambios
- Perdón.
- Búsqueda de sentido y propósito.
- Olvido del dolor.



Primeros auxilios psicológicos

- Técnica de primera respuesta ante un incidente crítico, una emergencia cotidiana o un suceso masivo. Basada en la experiencia en intervenciones en situaciones de guerra y catástrofes naturales.
- Parte de la evidencia de que ante grandes catástrofes, lo primero suele ser salvar vidas y asegurar los suministros y que, ante esta realidad, los PAP deben esperar a una 2a fase. Usándose en las primeras semanas tras el incidente crítico (4-6 sem.)
- Hace énfasis en los factores potenciadores de RESILIENCIA



Primeros auxilios psicológicos

- Respuesta humana, de apoyo a otro que está sufriendo y que puede necesitar ayuda.
- Brinda ayuda y apoyo prácticos, de manera no invasiva.
- Evalúa las necesidades y preocupaciones
- Ayuda a atender necesidades básicas (comida y agua, información).
- Escucha sin presionar para que hablen.
- Reconforta y ayuda a calmarse; acceder a información, servicios y apoyos sociales; proteger de peligros ulteriores.
- No solo lo pueden hacer los profesionales. Pues no es asesoramiento.
- No se entra en la revisión de los detalles del acontecimiento que ha causado la angustia.
- No se analiza lo sucedido ni se ordenan los hechos.
- No se presiona para que cuenten sentimientos y reacciones.

¿Para quién?

- Personas angustiadas afectadas recientemente por un acontecimiento crítico grave.
- Se proporciona ayuda a niños como a adultos.
- No todos los que experimentan una situación de crisis necesitarán o querrán PAP.
- No se debe forzar la ayuda en aquellos que no la quieren, sino estar disponible para aquellos que puedan desear apoyo.
- Hay situaciones en las que la persona necesite apoyo mucho más avanzado.

Es importante conocer los propios límites y buscar la ayuda de otros, como personal médico o paramédico (si está disponible), compañeros u otras personas de la zona, autoridades locales o líderes comunitarios o religiosos.

Quienes necesitan apoyo de **profesionales**:

- Personas con lesiones graves en riesgo la vida y que necesiten atención médica urgente.
- Las que están tan alteradas que no pueden ocuparse de sí mismas o de sus hijos.
- Las que pueden hacerse daño a sí mismas o a otros.

¿Dónde?

Caso óptimo

- Lugar seguro.
- Con buena temperatura.
- Protegido del alcance de la vista y los sonidos del lugar, pero cercano a éste: los familiares quieren estar “cerca” de los suyos.
- Lugar grande, con subdivisiones.
- Bien comunicado.
- Disponibilidad de comida, bebida y ayuda para los niños.
- Protegido de los medios de comunicación.
- Con posibilidad de garantizar la privacidad de las familias, ofreciendo espacios pequeños para cada familia.

Condiciones mínimas

- Lugar seguro y grande.
- Con posibilidad de tapar la vista del escenario.
- Con opciones de impedir la entrada y la visión de los medios de comunicación, aunque sea mediante personal de seguridad.
- Biombos que garanticen la privacidad.

¿Cuándo?

- Se puede facilitar PAP tan pronto como establezca contacto con personas que están en situación de angustia.
- Durante o inmediatamente después del acontecimiento.
- En el momento de afectación de un acontecimiento reciente. Aunque hay quienes necesitan ayuda y apoyo durante mucho tiempo después de una situación de crisis.
- Pudiendo ser días o semanas después, dependiendo de cuánto ha durado el acontecimiento o de cuán grave ha sido.

Principios de acción OMS

- Tres principios fundamentales de acción que se deben aplicar al prestar los primeros auxilios psicológicos a los niños, niñas y adultos. Estos son:
 - OBSERVAR
 - ESCUCHAR
 - CONECTAR
- Mayor información en Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. OMS: Ginebra.*

Acciones

INFORMACION:

Conocer el entorno donde se va a trabajar.

Conocer el incidente y qué va a suceder.

Conocer quién está proveyendo asistencia y dónde.

COORDINACIÓN

Establecer comunicación con las personas autorizadas.

Ponerse al servicio de los gestores de la emergencia.

Coordinarse con ellos.

DETECCIÓN

Identificar quién necesita asistencia.

Prestar atención a cómo las personas reaccionan o interactúan con el entorno.

AGRUPACIÓN

Siempre que sea posible, trabajar con las familias.

También con grupos espontáneos.

CONCENTRACIÓN

Tu comportamiento puede influir en los demás.

Hay que demostrar calma y claridad de pensamiento.

ADAPTACIÓN

A culturas diferentes.

A la diversidad.

A las necesidades de las poblaciones de riesgo.

Acciones

- La paciencia es importante.
- No interrumpir la conversación.
- No asumir que las personas responderán a sus ofrecimientos con reacciones positivas inmediatas.
- Puede tomar tiempo para que algunos se sientan seguros y tengan confianza.

- Relájate
- Contrólate
- Escucha
- Piensa
- Actúa.



Ayuda responsable

1. Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos
2. Adaptar la propia acción a la cultura de las personas
3. Considerar otras medidas de respuesta a la emergencia
4. Cuidarse a uno mismo



**Organización
Mundial de la Salud**

Ayuda responsable

Seguridad

- Evitar que nuestras acciones provoquen mayor peligro o daño a las personas.
- Asegurarnos, en lo posible, de que adultos y niños a que ayudamos estén a salvo, y protegerlos de daños físicos o psicológicos.

Dignidad

- Tratar a la gente con respeto y de acuerdo con sus normas culturales y sociales.

Derechos

- Asegurar que la gente pueda acceder a la ayuda de forma justa y sin discriminaciones.
- Ayudar a la gente a reclamar sus derechos y a acceder a la ayuda disponible.
- Actuar únicamente en el mejor interés de cualquier persona que encuentre.

Ayuda responsable

Adaptar nuestra acción

Vestimenta

- Como me visto, que ropa necesitan para mantener su dignidad y sus costumbres?

Idioma

- Forma usual de saludar a la gente , idioma que hablan en casa.

Sexo, edad y poder

- Sólo las mujeres se pueden acercar a las mujeres afectadas, a quien me dirijo, quien es el líder de familia y comunidad.

Contacto y comportamiento

- Se puede tocar, dar la mano, tocar el hombro. Como trato a ancianos, niños y mujeres.

Creencias y religión

- ¿Cuáles son los grupos étnicos y religiosos entre las personas , creencias o prácticas son importantes para las personas afectadas? ¿Cómo pueden comprender o explicar lo que ha ocurrido?

Ayuda responsable

Considerar otras medidas

- Informarse de los servicios y apoyo disponibles.
- Seguir indicaciones de las autoridades competentes a cargo de la gestión de la crisis.
- Informarse de las respuestas de emergencia que se están organizando, y de los recursos disponibles para ayudar .
- No estorbar al personal de búsqueda y rescate o al personal médico de emergencia.
- Ser consciente de su rol y de los límites de este.



Ayuda responsable

Cuidarse uno mismo

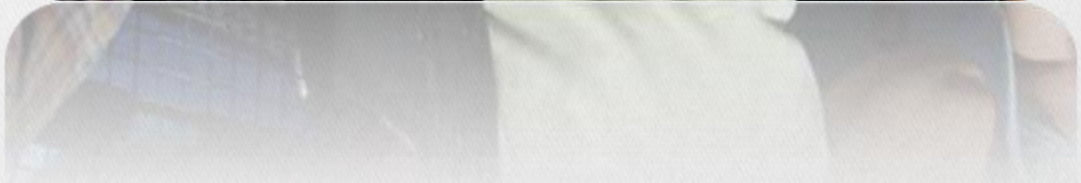
- Para ofrecer PAP no es necesario tener experiencia o formación para ayudar en situaciones de crisis al momento, sin embargo es importante saber que es lo que enfrentarán en si mismos y en la gente.
- Importante trabajar a través de una organización o grupo comunitario.
- Trabajar independiente puede ser peligroso o afectar el trabajo de coordinación, pues es poco probable que pueda poner en contacto a las personas afectadas con los recursos y la ayuda que necesitan
- Ayudar en forma responsable implica cuidar la propia salud y bienestar.
- Uno se afecta por la propia experiencia, importante asegurarse de que uno es capaz física y emocional de ayudar.
- Preocuparse de los demás.
- Ropa cómoda, distinguible, elementos de comodidad, agua, medicamentos, gafete.
- No joyas, no ir a lugares aislados, a solas con la gente. Es importante la privacidad pero no estar a solas porque podemos ponernos en peligro.
- Kit personal

Ayudando a los que ayudan

Al dejar el lugar, una vez en el sitio de concentración es importante que los miembros del grupo de apoyo tengan un momento de apoyo.

- Mediante esta técnica de apoyo de grupo que tiene por objeto disminuir las alteraciones cognitivas y las reacciones emocionales reactivas y desadaptativas y poderlas descargar.
- Tiene que haber un guía que coordine e invite a los miembros del grupo a reunirse.
- Se habla sobre los síntomas de estrés mencionados en la tabla de impacto socioemocional y las formas para manejarlos.
- Importante que los miembros del grupo usen un tiempo corto para hablar informalmente sobre las experiencias y reacciones que tuvieron.
- Se hace una pausa para luego regresar a sus casas y a sus actividades diarias

Terapia hombro-oído-abrazo



Bibliografía

- Slaikeu, Intervención en crisis. Manual Moderno.
- Cohen, R. Salud Mental para Víctimas de Desastre. Manual Moderno. www.sld.cu
- Palacios Banchemo. Primeros auxilios psicológicos www.monografias.com
- Kübler Ross. E. Proceso de duelo.
- OMS. Primera ayuda psicológica. www.who.int
- Save the Children. Manual de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez. psicologosemergenciasbaleares.files.wordpress.com
- Neimeyer, Aprender de la pérdida. www.ignaciodarnaude.com
- Recomendación: Curso en línea de la Universidad Autónoma de Barcelona, Primeros Auxilios psicológicos. [Coursera](https://www.coursera.org)