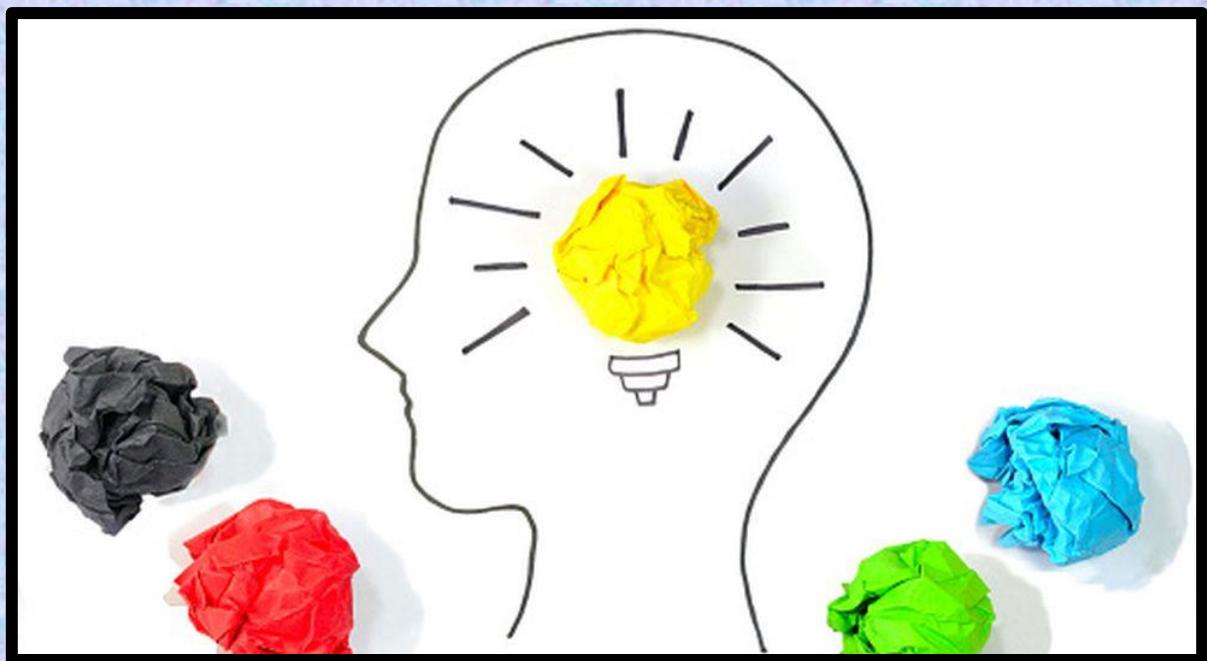




Primeros Auxilios Psicológicos





INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN - VALDIVIA
UNIDAD DE FORMACIÓN



¿QUÉ SON?

Se denomina P.A.P (primeros auxilios psicológicos), a la intervención psicológica en momento de crisis. Estas contribuyen a auxiliar a la persona a dar pasos concretos hacia el afrontamiento de la crisis, la cual incluye el manejo adecuado de sentimientos, el control de los componentes subjetivos de la situación, para así comenzar el proceso de solución de los problemas concretamente.

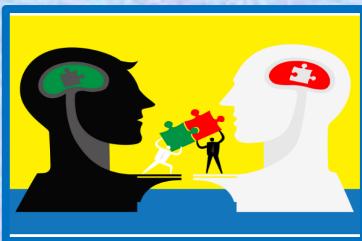
¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS?

- ❖ Brindar alivio emocional inmediato
- ❖ Facilitar la adaptación en situaciones presentes y futuras
- ❖ Prevenir el desarrollo de alguna psicopatología, la cual limita de alguna forma la vida cotidiana de la persona.



PROTOCOLO A B C D E DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

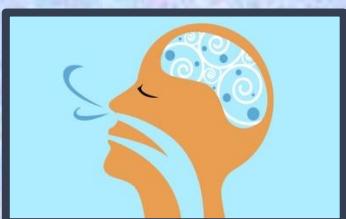
Como ayuda memoria de los pasos a seguir al momento de querer intervenir en una situación de crisis, se ha creado el protocolo A B C D E, el cual se divide de la siguiente manera:



A: Escucha activa

Saber comunicarse con una persona angustiada, ansiosa o alterada es fundamental. En este estado, la persona puede querer o no contarle su historia. 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**. Para otras personas guardar silencio será preferible: permanecer a su lado, en silencio, puede ser de gran ayuda. Lo central de la escucha activa es ser capaz de transmitirle a la otra persona que allí hay un ser humano que está comprendiendo lo que le pasa. Claves de la escucha activa son ser empático, comprensivo, no minimizar los sentimientos o emociones del otro y no tener contacto físico, si no está seguro de que será bien recibido.



B: Entrenamiento de la ventilación

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. Por esta razón, los PAP contemplan unos minutos para enseñar y practicar reentrenamiento de la ventilación y así ayudar a las personas a tranquilizarse. Es importante explicar a la persona que la forma como respiramos influye en nuestras emociones, y por eso disciplinas como el yoga o la meditación trabajan con ellas. Es así como, en situaciones de crisis, para lograr la calma resulta útil trabajar con la respiración. Recuerde que este y otros pasos pueden aplicarse siempre y cuando la persona quiera recibirla. **Se pueden aplicar ejercicios de respiración muy sencillos, para tranquilizarse tras situaciones de estrés. Se basa en guiar a la persona, diciéndole que tome aire por vía nasal, mantenerlo en los pulmones para finalmente soltarlo con suavidad por la boca. Cada paso debe durar aproximadamente 4 segundos, y realizarlos las veces que sea**

necesaria hasta bajar los niveles de ansiedad y el ritmo cardiaco. Este ejercicio se puede aplicar a todas las edades, tanto niños, como adultos.



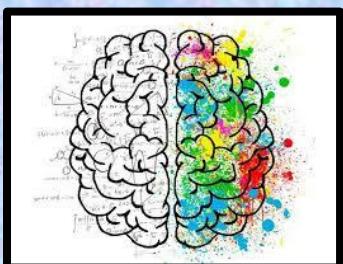
C: Categorización de necesidades

Luego de un evento traumático, es común que se produzca confusión mental y las personas tengan dificultades para ordenar los diferentes pasos que deben seguir para solucionar sus problemas. **Es de gran ayuda para la persona acompañarla en el proceso que ordena y categoriza sus necesidades, ayudándola a otorgar orden a sus prioridades.** Esta intervención se centra en ayudar a identificar las necesidades de forma concreta, para así jerarquizarlas. Es importante que la persona utilice sus propios recursos o los de sus redes de apoyo personales para hacer frente a la crisis que está viviendo.



D: Derivación a redes de apoyo

Una vez identificadas estas necesidades, ayude a la persona a contactar a las personas y/o servicios de apoyo social que podrán ayudarle a satisfacer dichas necesidades ahora y en un futuro. **Recuerde siempre que la primera red de apoyo es la familia, amigos o más cercanos.** De ser necesario, contactarse con profesionales o servicio de ayuda que requiera frente a su necesidad.



E: Psicoeducación

Para finalizar, promueva estrategias de respuesta positivas ante el estrés, buscando y explicando material con relación a distintos aspectos en torno a las crisis, sus manifestaciones emocionales, actividades que hacer para prevenir la angustia, estrés y ansiedad, entre otros. Es importante comprender aquellas reacciones emocionales esperables frente a una crisis, tales como labilidad emocional, dificultad para concentrarse, angustia, insomnio, fatiga, entre otros. **Es así como podemos conocer y comprender las respuestas de nuestro cuerpo frente las emociones que vivimos, de manera que podamos comprender que son completamente esperables en situaciones tales como las que se están viviendo actualmente, y sus repercusiones futuras.**

Referencias:

Cortés, P y Figueroa, R. (2015). Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos individuales y colectivos. Escuela de Medicina y Departamento de Psiquiatría, Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago, Chile.