



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Realizada por Sandra Varela

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos? (PAP)

Son la **primera atención que reciben las personas afectadas por un incidente crítico (accidente, atentado, catástrofe, etc.)**, a niños, adolescentes, adultos, padres, madres, cuidadores, familias u otras personas que trabajan con personas afectadas y, por lo tanto, se aplican en las primeras horas tras el impacto.





La meta de los primeros auxilios psicológicos **es que la persona salga del shock y active sus recursos para recuperar su capacidad de afrontamiento**, el objetivo es auxiliar a la persona hacia el manejo adecuado de las emociones y sentimientos, clarificación de los pensamientos, control de la subjetividad, de la fantasía catastrófica, de la sensación de amenaza y comenzar así la solución del problema (Slaikeu, 2000).

Intervención en crisis

Es la **estrategia que se aplica en el momento de una desorganización grave resultado de una crisis** de cualquier índole, el objetivo es ayudar a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes de la crisis y la restauración del equilibrio emocional. Esta intervención se brinda de acuerdo al momento en que se encuentre la persona (Slaikeu, 2000)

Diferentes profesionales de la salud mental pueden intervenir en atención en crisis, psicólogos, psiquiatras, psicoterapeutas, paramédicos o brigadistas

Esta intervención se divide en:

- A. Primeros auxilios psicológicos.**
- B. Proceso psicoterapéutico**



Factores predisponentes en situación de crisis

Cualquier persona puede sufrir una situación de crisis, siendo conscientes, la situación crisis forma parte de la vida misma; sin embargo hay unos factores predisponentes, los más importantes son:

- Fragilidad económica
- Violencia familiar
- Baja cualificación profesional
- Baja autoestima
- Edad avanzada con situación de dependencia asociada a esta
- Escasa o nula red de apoyo
- Presencia de enfermedades mentales
- Drogadicción o alcoholismo
- Falta de habilidades o recursos personales

OBJETIVOS DEL PAP

Reducir el nivel de estrés inicial causado por el evento traumático.

01

Potenciar las estrategias de afrontamiento.

02

Potenciar la adaptación a corto, medio y largo plazo,

03

OBJETIVOS DE APLICACIÓN



Seguridad física y
emocional



Calma



Conexión con la red
social de apoyo



Autoeficacia y
eficacia del grupo y/o
de la comunidad



Afrontamiento

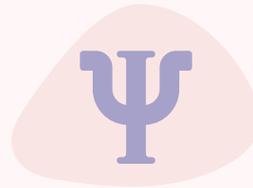


Ayuda

COMO PROMOVER LA CALMA



Comunicar **hablando de forma pausada y tranquila**, es importante usar palabras adecuadas.



Escuchar a las personas que **desean hablar sin forzarlas a hacerlo**.



Suministrar **información repetida, simple y exacta** sobre dónde y cómo obtener ayuda.



**Reacciones emocionales, cognitivas,
físicas e interpersonales frente a
experiencias traumáticas**

Reacciones emocionales:

- ✓ Estado de Shock
- ✓ Terror
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Sentimiento de culpa
- ✓ Rabia
- ✓ Dolor o tristeza
- ✓ Sentimientos de impotencia
- ✓ Embotamiento emocional



Reacciones físicas:

Fatiga, cansancio

Insomnio

Taquicardia

Sobresaltos

Exaltación

Dolores de cabeza

Perturbaciones gastrointestinales

Reducción del apetito

Reducción del deseo sexual

Vulnerabilidad a la enfermedad



Reacciones cognitivas:

- ✘ Dificultades para concentrarse
- ✘ Dificultades para tomar decisiones
- ✘ Incredulidad.
- ✘ Confusión
- ✘ Pesadillas
- ✘ Autoestima decaída
- ✘ Pensamientos culposos
- ✘ Pensamientos o recuerdos intrusivos sobre el trauma
- ✘ Disociación



Reacciones interpersonales:



- ✎ Retraimiento social
- ✎ Dificultades en el desempeño escolar o laboral
- ✎ Reducción de la satisfacción
- ✎ Desconfianza
- ✎ Externalización de la culpa
- ✎ Sensación de abandono o rechazo
- ✎ Sobreprotección

FASES DE APLICACIÓN

01

CONTACTO Y PRESENTACIÓN

Presentarse de forma no intrusiva
Explicar **por qué nos hemos acercado.**

02

ALIVIO Y PROTECCIÓN

Cubrir **necesidades básicas, ayudar a la reagrupación familiar.** Atención a personas que tengan familiares fallecidos.

03

CONTENCIÓN

Contención emocional.
Orientación temporal y espacial.

04

RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Identificar las necesidades inmediatas
Reunir información sobre las personas afectadas.

FASES DE APLICACIÓN



05

ASISTENCIA PRÁCTICA

Explicar y reordenar necesidades
Planificar necesidades y acciones a llevar a cabo.



06

CONEXIÓN CON RED DE APOYO

Ayudar a realizar acciones de búsqueda necesarias. **Fomentar la conexión con su red social de apoyo.**



07

PAUTAS DE AFRONTAMIENTO

Información de las reacciones básicas del estrés físicas y patológicas. **Enseñar técnicas de relajación. Dar pautas de comunicación de noticias malas a niños.**



08

CONEXIÓN CON SERVICIOS EXTERNOS

Dejar conectado con la red de salud pública o servicios análogos. **Reforzar el mantenimiento de un contacto adicional en caso de crisis.**

Primeros auxilios psicológicos para menores 9-12 años

Contener

Tratar que las emociones no se desborden, **lograr equilibrio emocional.**



Calmar

Hablar con voz pausada y serena, ofrecer motivos y razones que lo ayuden a tranquilizarse, **permitirle distraerse jugando con amigos o viendo TV.**



Informar

Usa lenguaje adulto, pero sencillo, responder con claridad sin evasivas, no dar más información de la que se pide, si el incidente es la muerte de alguien abordar el tema de forma directa.



Normalizar

Animar al preadolescente a expresarse, pero sin forzarle, explicar que hay muchas formas de estar triste y a veces el mal humor es una de ellas.



Derivar a urgencias psiquiatría en caso de que el afectado presente:



Ideación suicida



**Agresividad
hacia sí mismo
o a terceros.**



Psicosis: **Pérdida
del juicio de la
realidad.**



**Trastorno psiquiátrico previo en
riesgo de descompensación
producto del trauma** (por ejemplo:
esquizofrenia, trastorno bipolar,
dependencia de sustancias).

Importancia de atender el proceso de duelo



En el proceso de duelo aparecen sentimientos de enfado, culpa, **tristeza, incredulidad, confusión, alucinaciones, aislamiento social e incluso trastornos de sueño.**



Es necesario poseer estrategias y habilidades para la ayuda ante situaciones especiales como tener la capacidad de escucha, saber comunicar malas noticias, o saber manejarse en **situaciones con personas agresivas y tener en cuenta las emociones de los afectados por situaciones de crisis o situación de riesgo social.**

REFERENCIAS

Maldonado, J. M. R. (2010). Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, (47), 121-133.

Porcar, I., Álvarez, A., Cruz, E. (2015) Primeros auxilios Psicológicos (PAP). Universidad autónoma de Barcelona

Vigil, A. O. (2017). Primeros auxilios psicológicos. *Integración académica en psicología*.

CITA DE LA GUÍA

Varela, S. (2022). Primero auxilios psicológicos. Disponible en: www.portaluniciso.com



CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), including icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#).

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO