



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

MANUAL

PRIMEROS AUXILIOS

PSICOLOGICOS



ICEPH



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

La Organización Mundial de la Salud reconoció en el año 2012 los beneficios de los Primeros Auxilios Psicológicos y, desde entonces, promueve su difusión como protocolo de intervención en las grandes emergencias y catástrofes.

Su objetivo básico es ayudar a las personas afectadas a recuperar el control y afrontar lo que les haya sucedido con el menor número de secuelas posible.

Sin embargo, a pesar de su utilidad, los Primeros Auxilios Psicológicos no acostumbran a utilizarse en las situaciones críticas y estresantes de la vida diaria, en lo que llamamos emergencias cotidianas, cómo puede ser los accidentes de tráfico, las agresiones, las evacuaciones y las muertes repentinas, que son mucho más frecuentes.

- **DEFINICION**

Los Primeros Auxilios Psicológicos son una técnica de intervención que no espera que llegue una ambulancia en sentido figurado, es decir, son una técnica de intervención por sí mismos.

Se utilizan con personas- niños, jóvenes y adultos- que acaban de sufrir el impacto de una noticia, o bien un accidente, o bien han sido víctimas de un accidente, catástrofe, atentado, desastre natural, delitos como violaciones, asaltos o secuestros, entre otros; es decir, personas que están en shock que se sienten vulnerables y que están tratando de entender lo que les ha ocurrido y las consecuencias de lo que ha pasado. Además, se pueden aplicar con personas que, aunque no presenciaron el evento resultaron afectadas al enterarse. También es recomendable que se apliquen con personas que atienden a las víctimas, como paramédicos, bomberos, enfermeras, médicos, trabajadores sociales y cualquier persona que esté en contacto con los afectados.

Los Primeros Auxilios Psicológicos tienen como objetivo proteger a estas personas de sufrir más daño, un daño físico o un daño psicológico que podría



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

ocurrir en la gestión de ese momento difícil, donde las personas están con dificultades para manejarse, para entender la situación y está también en tratar de calmar a estas personas. Y esto segundo es muy importante porque cuanto más nerviosas, más activadas estén las personas, más aumenta la posibilidad de que sufran secuelas tras lo que les acaba de ocurrir.

Así que generar un ambiente calmado, tranquilo en el que ofrecer información y contener a las personas, a sus familiares tenerles en un lugar seguro será una forma de evitar que la situación que están viviendo genere más secuelas de las necesarias, lo que nosotros llamamos el daño secundario, que se produce después del impacto y después del daño primario que sería el original, el que no es evitable.

Eso sí, igual que en los primeros auxilios médicos en los de la carretera, se nos inculca cuando sacamos la licencia de conducir que debemos estar entrenados y sino estamos entrenados mejor pedimos ayuda, pero tocamos poco al accidentado, en los primeros auxilios psicológicos debemos ser consciente de que hay que estar entrenados para la aplicación de esta técnica, de este procedimiento.

No hace falta ser psicólogo, ni psiquiatra, ni médico, ni trabajador de la salud, pero sí se tiene que haber aprendido qué son, qué no son y cómo aplicar los primeros auxilios psicológicos.

- **¿Cuándo hay que aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos?**

Los Primeros Auxilios Psicológicos están indicados desde inmediatamente después del impacto de lo que ha ocurrido, ya sea una crisis cotidiana o una emergencia masiva y hasta aproximadamente unas 72 horas después, esto no quiere eso decir, que transcurridas 72 horas las personas afectadas que han vivido una situación muy dura, traumática incluso, no necesiten ayuda ni intervención ni asesoramiento, Solo que los primeros auxilios psicológicos son la técnica adecuada en las primeras 72 horas tras el impacto. Luego, si hace falta, utilizaremos otros procedimientos.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

Objetivos básicos de los Primeros Auxilios Psicológicos

1. Reducir el nivel de estrés producido tras el impacto de la noticia o del evento traumático

- Establecer una conexión humana compasiva y no intrusiva.
- Mejorar la seguridad inmediata continua y brindar alivio físico y emocional.
- Calmar y orientar a los sobrevivientes que se encuentren abrumados o agobiados emocionalmente.
- Ayudar a los sobrevivientes a que le digan específicamente cuáles son sus necesidades y preocupaciones inmediatas y recopilar información adicional cuando sea pertinente.
- Ofrecer asistencia e información práctica para ayudar a los sobrevivientes a enfrentar sus necesidades y preocupaciones inmediatas.

2. Conectar a la persona o las personas afectadas con su red de apoyo.

Los individuos, las personas vivimos en comunidad y poder contar con esas personas, tanto familiares como vecinos, como líderes comunitarios y líderes religiosos si la persona es creyente, nos ayuda a sentirnos arropados, nos ayuda a sentirnos mejor y nos ayuda mucho ver la solidaridad de las otras personas cuando nosotros estamos mal.

Por lo tanto, conectar a los afectados con su red de apoyo es una forma de mitigar las consecuencias de lo que está ocurriendo.

3. Potenciar las estrategias de afrontamiento de las personas afectadas.

La mayoría de nosotros hemos tenido otras vivencias traumáticas, hemos tenido pérdidas, hemos sufrido situaciones muy complicadas y tenemos una



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

serie de recursos, de capacidades que nos han funcionado o nos han ayudado, es así como sabemos más o menos qué cosas nos hacen bien y qué cosas nos dificultan poder manejarnos con lo que nos ha ocurrido.

Es muy importante que los afectados puedan ser conscientes de que tienen una experiencia, que tienen recursos y por lo tanto estimularles a pensar cómo han hecho frente a otro tipo de situaciones similares, les ayudará a darse cuenta de que posiblemente, aunque sea difícil también podrán manejarse con lo que acaba de ocurrir a los adultos, niños y familias a tomar un rol activo en su propia recuperación.

Apoyar el manejo adaptativo de la situación, reconocer los esfuerzos y fortalezas para afrontar la adversidad, empoderar a los sobrevivientes y animar. Todos tenemos determinadas estrategias para hacer frente a cosas difíciles.

4. Fomentar la autonomía de las personas afectadas.

- Proveer información que pueda ayudar a los sobrevivientes a afrontar efectivamente el impacto psicológico de desastres

Es también prioritario de cara a la prevención de las secuelas después de un hecho traumático.

Lo que vamos a intentar a través de los Primeros Auxilios Psicológicos es que estas puedan volver a tomar decisiones, aunque sean pequeñas, que puedan tratar de recobrar el control sobre su vida que acaba de perderse por el impacto de lo que haya ocurrido.

Los Primeros Auxilios Psicológicos no deben de ser nunca una forma de sobreprotección, con eso no ayudamos a los afectados

Sea claro en cuanto a su disponibilidad y (cuando corresponda), ponga al sobreviviente en contacto con otro miembro del equipo de respuesta ante un desastre o con sistemas locales de recuperación, servicios de salud mental, servicios del sector público y organizaciones.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

Deber ser de los Primeros Auxilios Psicológicos

Primero y por encima de todo, deben aportar calma y modelar respuestas saludables.

Los Primeros Auxilios Psicológicos deben aportar ayuda que no sea intrusiva, deben facilitar si una persona quiere hablar, pero sin presionarla. No debemos someter a las personas afectadas a interrogatorios, sino simplemente acercarnos a ellas y preguntarles si necesitan algo.

Muchas veces, las personas saben incluso mejor que nosotros cuál es la primera necesidad que tienen en un momento determinado y nosotros no debemos censurar esas necesidades.

¿Qué no deben ser los Primeros Auxilios Psicológicos?

Los Primeros Auxilios Psicológicos no son una terapia, no son una forma de diagnóstico, ni siquiera son una técnica de desactivación los conocidos defusing y debriefing.

- **El defusing** es una técnica que consiste en una sesión informal, que tiene lugar tan pronto como es posible después del incidente crítico en las primeras 24 horas. Es conducido en una atmósfera de apoyo mutuo, en la cual los participantes describen sus sentimientos y reacciones al suceso. Se desarrollan estrategias para que la productividad del trabajo no se vea disminuida o deteriorada.

El objetivo es crear una atmósfera positiva y de apoyo en la cual las inquietudes, preocupaciones y reacciones iniciales puedan ser expresadas. No se deben permitir las críticas destructivas, se debe alentar la aceptación y contener el humor negro excesivo.

Suele desarrollarse en grupos pequeños, dirigiéndola uno o dos profesionales de salud mental, aunque lo suele conducir un jefe. La duración es de 20 minutos a 1 hora. Durante este tiempo, se provee apoyo y compañerismo a los más afectados por el incidente.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- **El debriefing** es una estrategia de apoyo psicológico, utilizada para paliar y prevenir las consecuencias psicológicas de los incidentes críticos.

Es una intervención grupal altamente estructurada. Este protocolo fue creado por J.T. Mitchell a finales de los años 70. Es una reunión formal para tratar los residuos emocionales que los intervinientes en la emergencia puedan tener.

Se han desarrollado varios modelos de Debriefing, pese a que puede variar el número y tipo de fases, sin embargo, todos pretenden examinar y ayudar a los intervinientes a enfrentarse a los sonidos, olores, pensamientos, sentimientos, recuerdos, reacciones físicas que formarán parte de cada uno de ellos, como reacción normal ante un evento anormal

Los Primeros Auxilios Psicológicos no deben de ser jamás una forma de abordar muy en profundidad y con muchas verbalizaciones lo que ha ocurrido, eso que es muy útil y muy necesario quedará siempre para etapas posteriores a las primeras 72 horas después de un impacto.

Para acabar, quisiera recalcar algo que considero muy importante.

Las personas a las que vamos a proveer Primeros Auxilios Psicológicos están en una situación de alta vulnerabilidad, acaban de vivir una pérdida, un accidente, quizá varias pérdidas, están sufriendo. Están de alguna manera tratando de ajustar lo que acaba de ocurrir a lo que ellos tenían previsto, lo que ellos pensaban que iba a ser su vida, y normalmente esta es una situación de altísima dificultad y muchas veces de mucho sufrimiento.

En ese contexto, debemos ser especialmente honestos y confiables. Es decir, **no debemos hacer promesas que luego no podemos cumplir.**



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

A veces, llevados por la compasión, a veces llevados por la empatía nos gustaría poder solventar para estas personas cosas que no están en nuestras manos.

Si lo prometemos en un momento de vulnerabilidad y luego no mantenemos la palabra, les haremos más daño que si honestamente les decimos mire, trataré de averiguar si puedo ayudarle en esto y si no puedo, se lo diré.

Es muy importante tratar de preservar la dignidad y confidencialidad de todo lo que ocurre.

Cuando hay emergencias, sobre todo si son masivas suelen acudir los medios de comunicación, que quieren hacer su labor de información, hacen una buena labor y muchas veces nos ayudan a los profesionales a divulgar pautas, a tratar de entender lo que necesitan los afectados, pero por el otro lado a veces quieren saber detalles, informaciones que vulneran el derecho de confidencialidad de las personas afectadas; nosotros como proveedores de primeros auxilios psicológicos debemos ser muy escrupulosos con esto.

Y por último una obviedad, cuando aplicamos primeros auxilios psicológicos a una comunidad o incluso solo a una familia, podemos encontrarnos con un amplio espectro de culturas, religiones, maneras de ver el mundo, maneras de pensar, de decidir, es aquí donde la persona que está aplicando primeros auxilios psicológicos debe ser extraordinariamente sensible frente a esa diversidad, debe acomodar su vestimenta, su lenguaje, su forma de proceder, incluso su enfoque a esa diversidad de las personas a las que damos primeros auxilios psicológicos.

¿Dónde se deben utilizar los Primeros Auxilios Psicológicos?

Los Primeros Auxilios Psicológicos están diseñados para ser prestados en diferentes entornos. Trabajadores de salud mental u otro personal de equipos de respuesta pueden ser llamados para prestar Primeros Auxilios Psicológicos en albergues de población general, albergues de necesidades especiales,



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

hospitales de campo o áreas de triage (selección prioritaria de condiciones médicas) médica, instalaciones para casos agudos (por ejemplo, departamentos de emergencias), áreas de organización o centro de emplazamiento para respondedores de primera instancia u otros trabajadores de auxilio, centros de operaciones de emergencias, líneas telefónicas para emergencias o bancos telefónicos, lugares de alimentación, centros de servicios de asistencia en casos de desastre, centros de recepción y asistencia a las familias, hogares, negocios y otros entornos comunitarios. Para más información acerca de los desafíos en la prestación de Primeros Auxilios Psicológicos en diferentes escenarios

Pasos para la aplicación de los Primeros Auxilios Psicológicos.	
1. Contacto Psicológico.	Se presenta la persona que interviene con el afectado y se le explica el por qué se está acercando. Se debe de transmitir confianza y aceptación. En todo momento se debe de mantener una escucha activa con el afectado.
2. Analizar las dimensiones del problema.	Se deben de identificar las necesidades y preocupaciones inmediatas del afectado y darles un orden de prioridad. Se deben hacer preguntas abiertas para llevar a la persona a una mayor claridad. Se debe de evitar juzgar o minimizar los sentimientos de la víctima.
3. Analizar posibles soluciones.	Planificar las necesidades para llevarlas a cabo. Se debe de permitir que el afectado analice qué está al alcance de su mano para solucionar las necesidades que se le presentan. Se le debe de ayudar a contactar a su red de apoyo como familiares o amigos.
4. Acciones	Se deben llevar a cabo las decisiones tomadas



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

concretas.	estableciendo metas a corto plazo y evitando querer resolver todo a la vez.
5. Seguimiento.	Se debe de recontractar a la víctima para evaluar su evolución. Se le deben explicar las reacciones que pudiera tener y qué hacer en caso de que se presenten complicaciones. Canalizar con un profesional de la salud mental en caso de ser necesario.

Comportamiento profesional

- Opere solamente dentro del marco de un sistema autorizado de respuesta a desastres.
- Modele con su ejemplo respuestas saludables; manténgase calmado, cortés, organizado y servicial.
- Manténgase visible y disponible.
- Mantenga la confidencialidad apropiadamente.
- Manténgase dentro del área de su peritaje y del rol que le ha sido designado.
- Haga los referidos apropiados cuando sea necesaria ayuda especializada o sea requerida por el sobreviviente.
- Esté informado y sea sensitivo con respecto a asuntos de cultura y diversidad.
- Preste atención a sus propias emociones y reacciones físicas y tómese tiempo para cuidarse a sí mismo.