



CLUSTER
SALUD
República Bolivariana de
Venezuela

GTT-SMAPS
VENEZUELA

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP):
herramienta de apoyo para el personal de
respuesta a emergencias

PROYECTO
ESPERANZA



Agenda



Reduciendo el estigma de la salud mental



Introducción a las crisis en contexto de emergencia



Las 5 preguntas claves de los Primeros Auxilios Psicológicos



Recomendaciones prácticas ¿Qué hacer y qué no hacer?



Mensajes clave



**Levanta la mano por
la salud mental**

PROYECTO
ESPERANZA





Levanta la mano si...

- ¿Alguna vez tú o alguien de tu familia ha recibido un diagnóstico relacionado con la salud mental?
- ¿Alguna vez tú o alguien cercano ha pasado por momentos en los que se ha sentido muy triste, ansioso o confundido?
- ¿Alguna vez has sentido que las cosas se te acumulan y te cuesta seguir adelante?
- ¿Alguna vez has sentido que no sabes que hacer en una situación de emergencia?



Entonces...

- Todas las personas vivimos situaciones desafiantes que afecten nuestra salud mental.
- Todas las personas tenemos emociones que nos pueden abrumar.
- Todas las personas podemos necesitar ayuda de los demás para sentirnos mejor.
- Todas las personas tenemos emociones intensas en un contexto de emergencia.



Introducción a las crisis en contexto de emergencia



<https://ahaslides.com/F20RF>

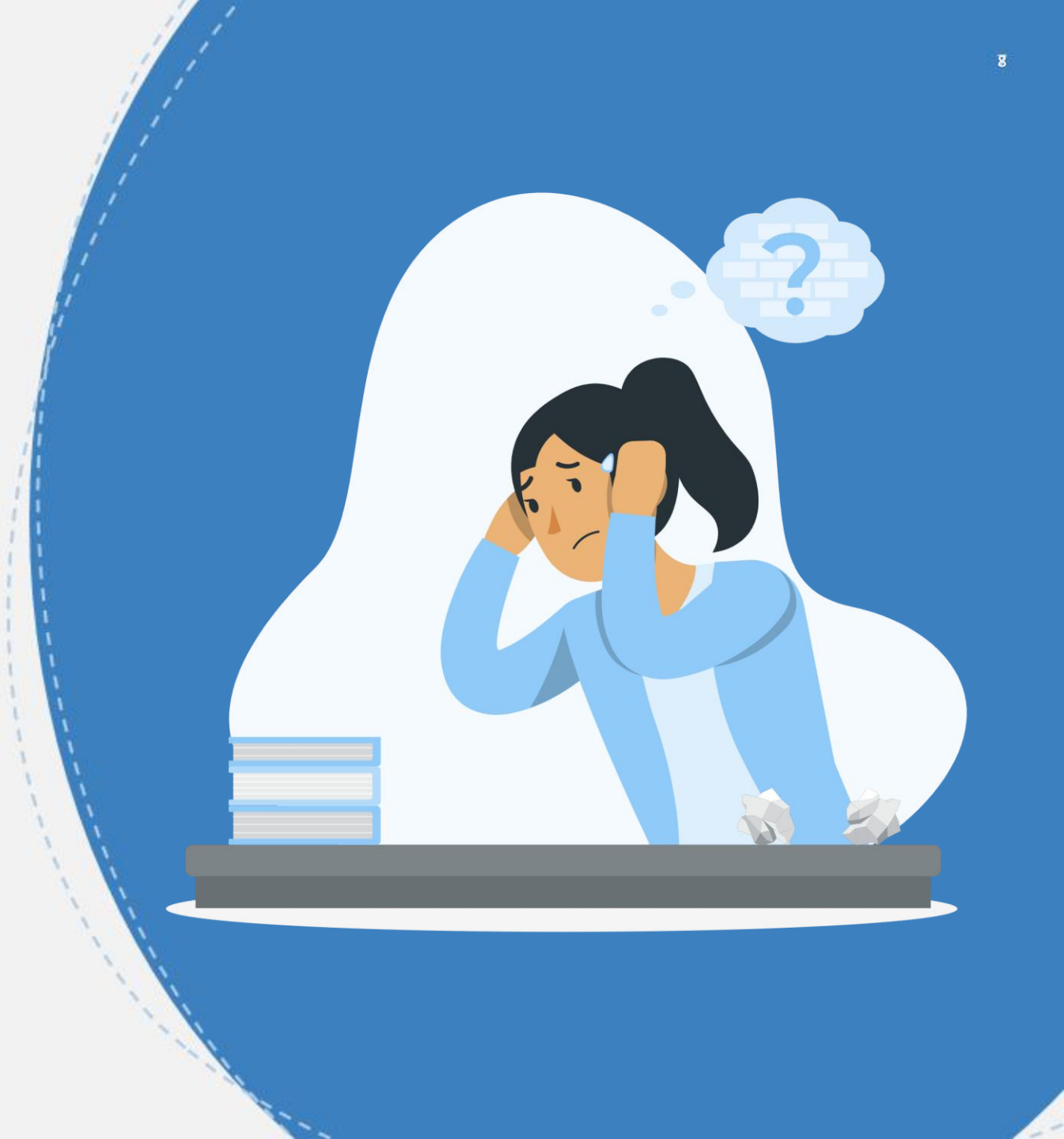


¿Qué es una crisis?



Crisis

- Estado emocional temporal
- Desorganización, ansiedad y confusión
- Situación grave e inesperada, que pone en peligro el desarrollo de un asunto o proceso
- Insuperable para los recursos de una persona





Ejemplos de una situación de crisis



**¿Qué características tienen
las situaciones en crisis?**



Las crisis pueden ser

Crisis circunstanciales



Repentinas



Urgentes



Inesperadas



Masivas



Peligro/oportunidad

Crisis del ciclo vital



Nacimiento o infancia



Pubertad y adolescencia



Primera juventud



Edad media de la vida



Tercera edad

¿Qué sucede en situaciones de emergencia?



**¿Qué reacciones presentan las
personas que están en una crisis?**



¿Qué reacciones presentan las personas que están en una crisis?

Fisiológicos

- Hipersudoración
- Taquicardia
- Hiperventilación
- Tensión muscular
- Cefalea
- Mareos
- Náuseas
- Escalofríos, temblores

Cognitivos

- Confusión
- Dificultades para concentrarse
- Amnesia
- Negación
- Preocupación
- Dificultad para tomar decisiones

Emocionales

- Miedo
- Tristeza
- Rabia
- Irritabilidad
- Desesperación

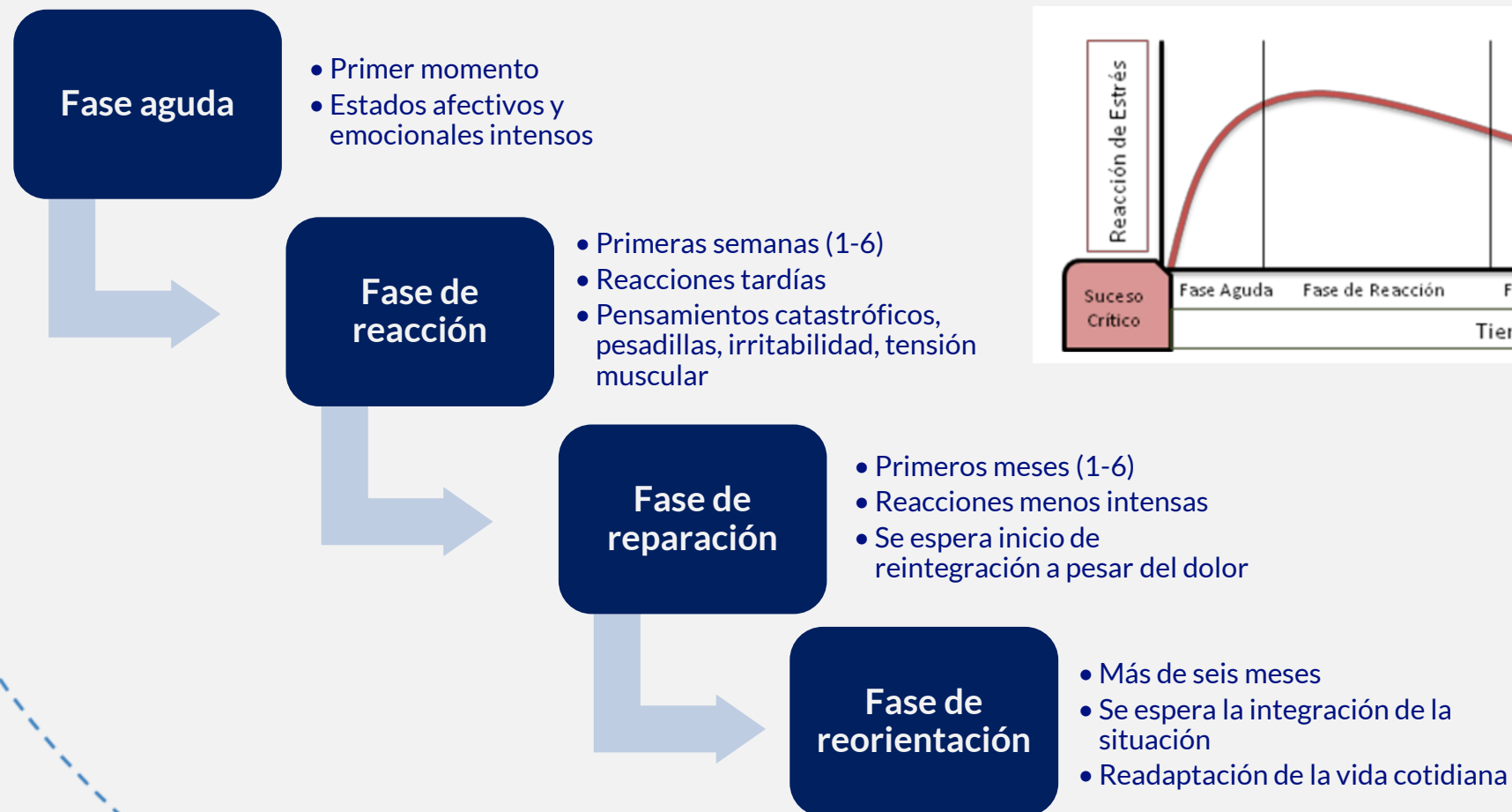
Comportamentales

- Trastornos de alimentación
- Alteraciones de sueño
- Abuso de sustancia
- Fatiga
- Agresividad
- Aislamiento
- Llanto

Reacciones según grupos de población



Fases de reacción ante una crisis



¿En qué fase estamos?



¿Qué podemos hacer?

PROYECTO
ESPERANZA





Las 5 preguntas claves de los Primeros Auxilios Psicológicos



<https://ahaslides.com/F20RF>



¿Qué son los PAP?

- a) Un espacio para que la persona cuente lo sucedido
- b) Una respuesta humana de apoyo a otro ser humano
- c) Una terapia psicológica
- d) Todas las anteriores

RESPUESTA
b



Primeros auxilios psicológicos

Los PAP son una respuesta humana de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y necesita ayuda.

Consisten en proporcionar ayuda a NNA y/o adultos que se encuentran angustiados o afectados por un acontecimiento crítico grave.

Se proporciona un apoyo que no representa un asesoramiento profesional, ni una terapia psicológica.



Los objetivos principales de los PAP

- Brindar ayuda y apoyo de una forma no invasiva
- Evaluar necesidades y preocupaciones
- Escuchar a la persona
- Contener a las personas y ayudarlas a sentirse en calma
- Ayudar a las personas a acceder a información, servicios y apoyo social

Contener

Resolver
problemas
prácticos



¿Cuándo se debe realizar un PAP?

- a) Cuando la persona ha sido afectada recientemente por un acontecimiento crítico
- b) Cuando la persona posee una reacción emocional intensa
- c) Cuando una persona se siente incapaz de enfrentar una situación adversa
- d) Todas las anteriores

RESPUESTA
d



¿Quiénes necesitan un PAP?

- a) Todas las personas que han pasado por una situación de emergencia
- b) El equipo que trabaja en los centros de salud
- c) Personas que se encuentren en un estado de inquietud o desequilibrio
- d) Todas las anteriores

RESPUESTA
C



Destinatarios principales de un PAP



Personas que se encuentren en un estado de inquietud o desequilibrio



Los PAP los implementan cualquier persona, especialmente aquellas que se encuentren entrenada y preparada para ello.



¿Dónde se pueden hacer los PAP?

- a) En un consultorio
- b) En un refugios de emergencia
- c) En una escuela
- d) Todas las anteriores

RESPUESTA d



Espacios para hacer un PAP

- Cualquier espacio seguro
- Un lugar tranquilo donde los niños y niñas, padres, madres y cuidadores puedan sentirse seguros y cómodos para hablar y ser consolados



¿Cuáles son los pasos de un PAP?

- a) Vigilar, Hablar, Escuchar y Cerrar el caso
- b) Calmar, Escuchar y Apoyar
- c) Prepararse, Observar, Escuchar y Conectar/Vincular
- d) Presentarse, Resolver problemas y Buscar ayuda psicológica.

RESPUESTA
C



Pasos para hacer un PAP: Prepararse

- Los momentos previos a la intervención
- Preparación académica y emocional (Autocuidado)
- Formaciones y prácticas
- Conocer el contexto
- Identificar los servicios disponibles





Pasos para hacer un PAP:

Observar



La seguridad es
primero



Identifique las
reacciones y
necesidades de
las personas
afectadas



Primer contacto



Pasos para hacer un PAP:

Escuchar

Acérquese
respetuosamente

Presentación

Respete la
privacidad y
dignidad

Déjales saber que
está ahí

Identifique y ayude a
definir las prioridades
y necesidades de la
persona afectada

¿En qué te puedo
ayudar?

¿En qué necesita
ayuda?

¿Cómo puedo
ayudarte?

Escuche y ayúdales a
tranquilizarse

Ejercicios de
respiración*

No preguntar detalles
del incidente

Escucha activa y
empática

Sea consciente de sus
palabras y su lenguaje
corporal

Ofrezca información
objetiva

Sea honesto

Valide las
emociones y evita
comparaciones

Use frases
sanadoras y
motivadoras



Pasos para hacer un PAP: Conectar/Vincular

- Ayude a las personas a retomar el control de su situación
- Ayuda a la priorización de necesidades
- Refuerza la autonomía
- Conecte a las personas con su red de apoyo e instituciones
- Promueva estrategias positivas

Descanse lo suficiente

Coma de manera regular y tome agua

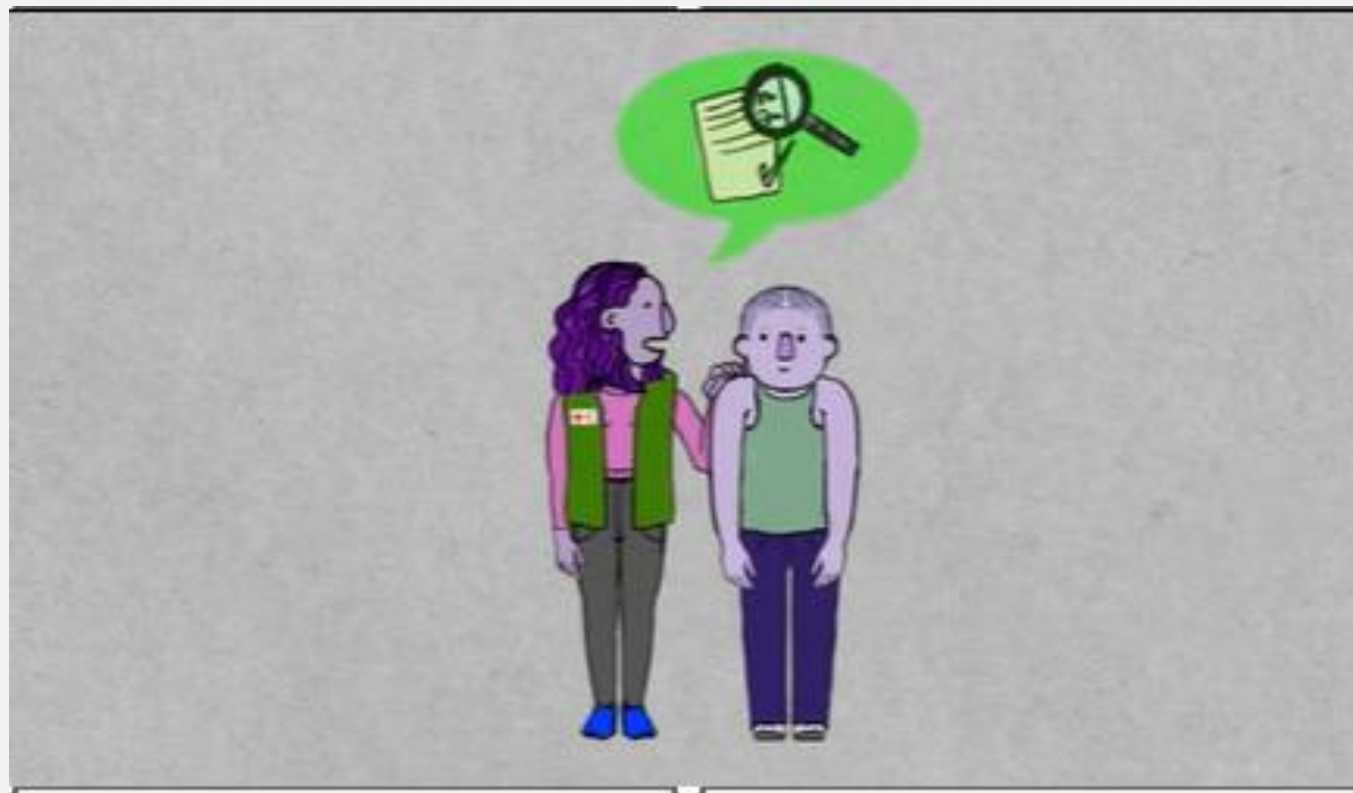
Establezca una rutina diaria

Comparta con amigos, amigas y familia

Haga actividades que le ayuden a relajarse



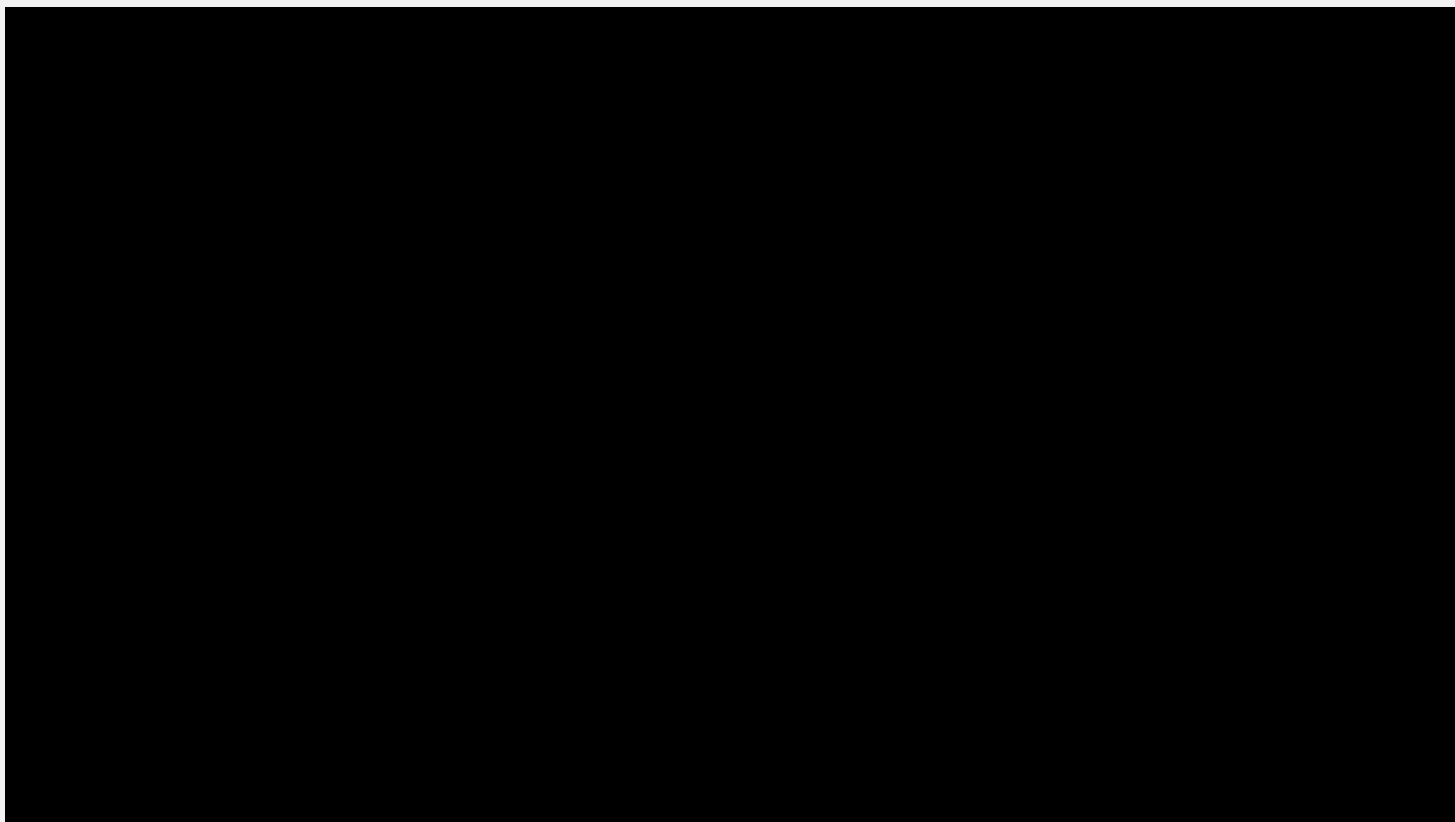
Primeros Auxilios Psicológicos



<https://www.youtube.com/watch?v=bgS1zE9FpcQ>



Observemos con detalle



¿Qué hacer y qué no hacer? – Primer contacto

Fragmento de <https://www.youtube.com/watch?v=WOFeXocyUow>



Observemos con detalle



¿Qué hacer y qué no hacer? – Recogida de información
Fragmento de <https://www.youtube.com/watch?v=WOFeXocyUow>



Observemos con detalle



¿Qué hacer y qué no hacer? – Apoyo Práctico

Fragmento de <https://www.youtube.com/watch?v=WOFeXocyUow>



Mensajes claves

- Las personas que están en una crisis pueden no tener los recursos físicos o emocionales para superar esa situación solos/as.
- Los primeros auxilios psicológicos son una herramienta útil para apoyar a las personas que se encuentran en momentos difíciles.
- Cualquier persona puede hacer primeros auxilios psicológicos. No subestimen el poder del acompañamiento.
- Para cuidar a otros debemos cuidarnos primero
- Continúen preparándose y practicando...



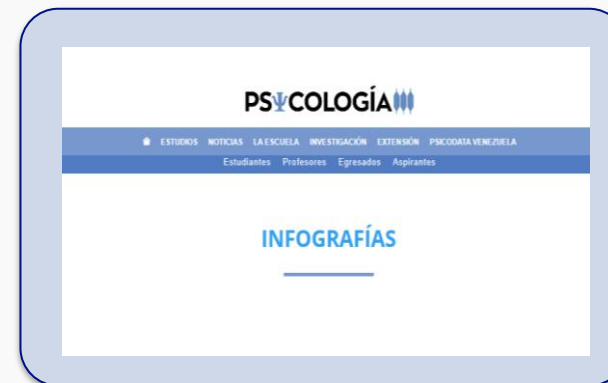
Herramientas sobre PAP



Guía ilustrada de
Primera Ayuda
Psicológica - OPS



Curso online de
Primeros Auxilios
Psicológicos - OPS



Psicoherramientas
- UCAB

Andreyna Hernández
Coordinadora de Programas SMAPS
ahernandez@esperanzavenezuela.org

¡Gracias!



CLUSTER
SALUD
República Bolivariana de
Venezuela

**GTT-SMAPS
VENEZUELA**

PROYECTO
ESPERANZA

