

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP):

herramienta de apoyo para el personal de respuesta a emergencias

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**



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>

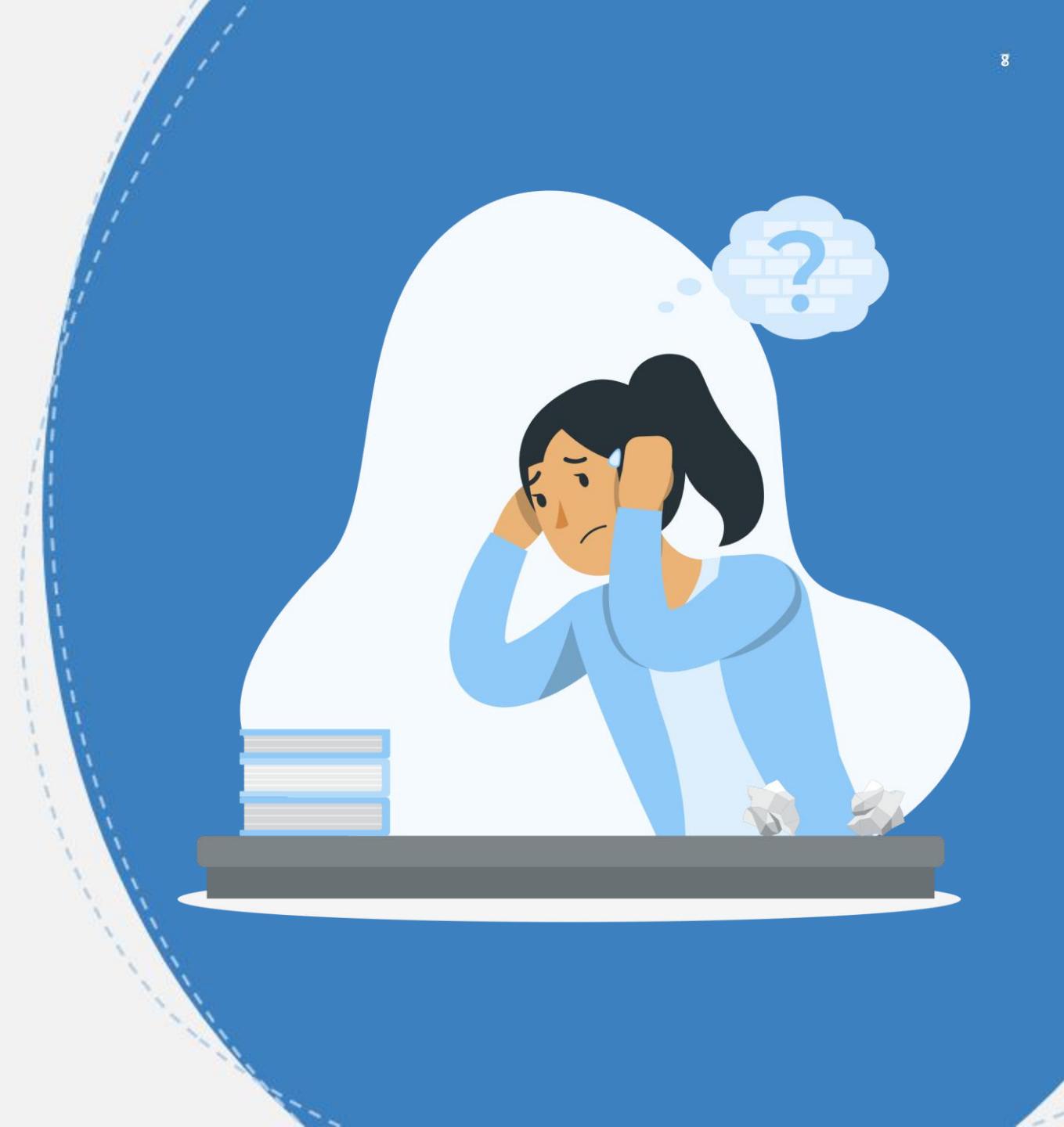


¿Qué es una crisis?



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
- Nauseas
- Escalofríos, temblores

Cognitivos

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

Emocionales

- Miedo
- Tristeza
- Rabia
- Irritabilidad
- Desesperación

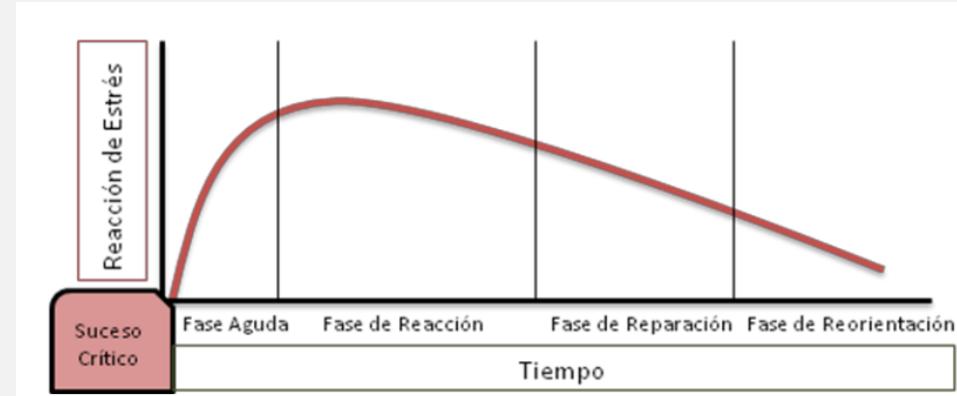
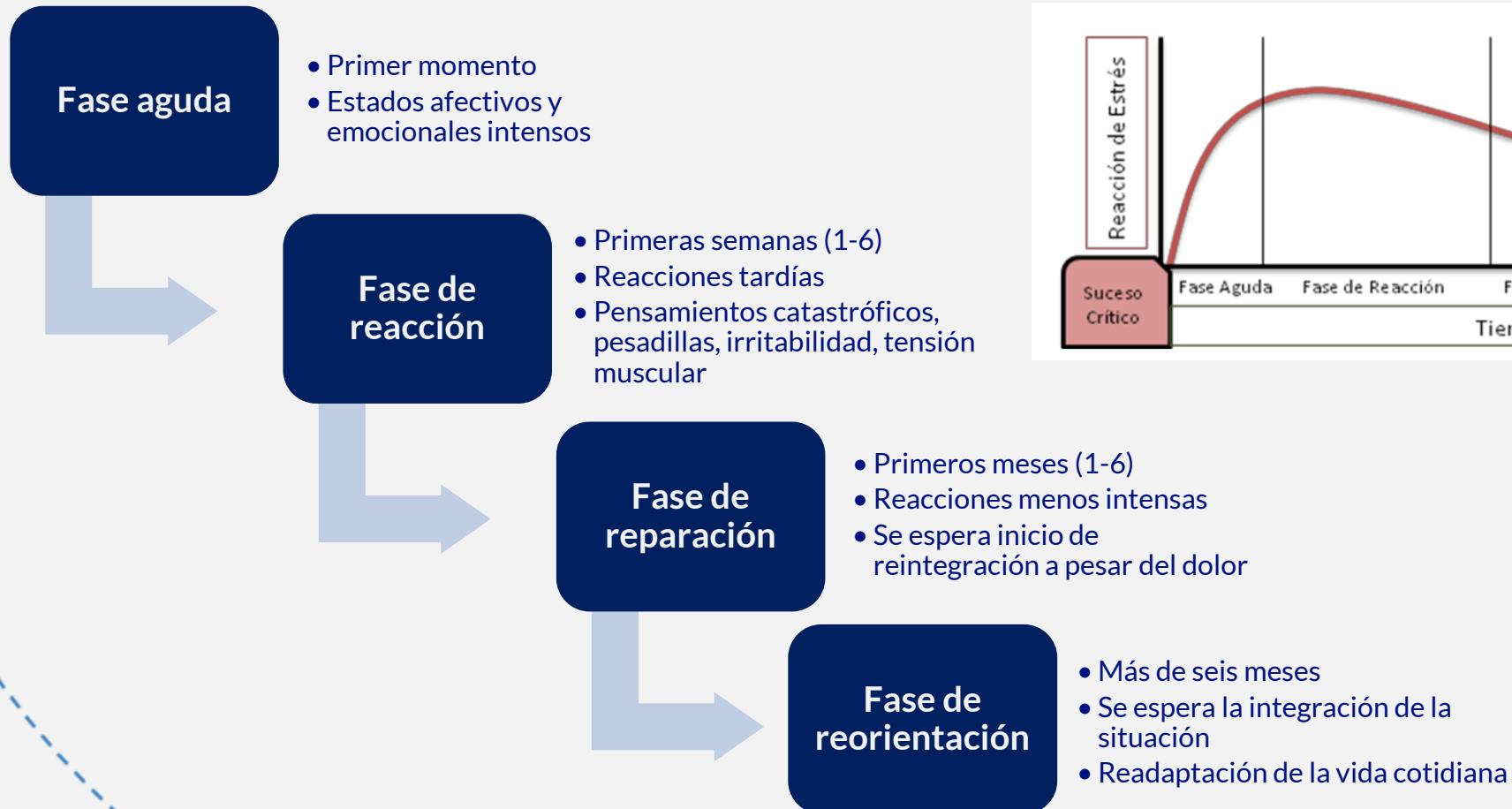
Comportamentales

- 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?



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

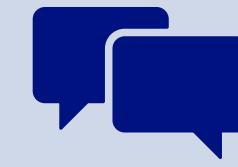
- Los momentos previos a la intervención
- Preparación académica y emocional (Autocuidado)
- Formaciones y prácticas
- Conocer el contexto
- Identificar los servicios disponibles





Pasos para hacer un PAP: Observar

26



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 ayúdale 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

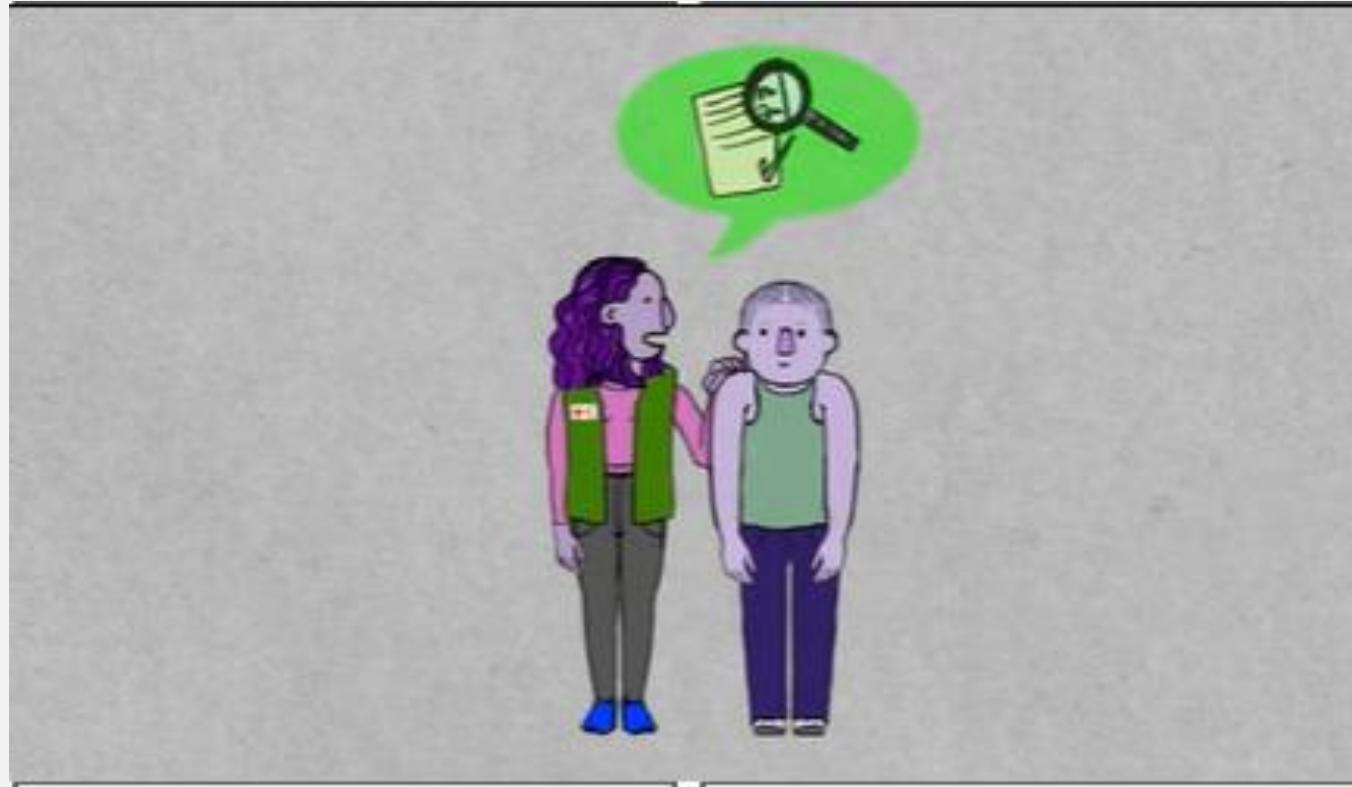
Establezca una rutina diaria

Comparta con amigos, amigas y familia

Haga actividades que le ayuden a relajarse



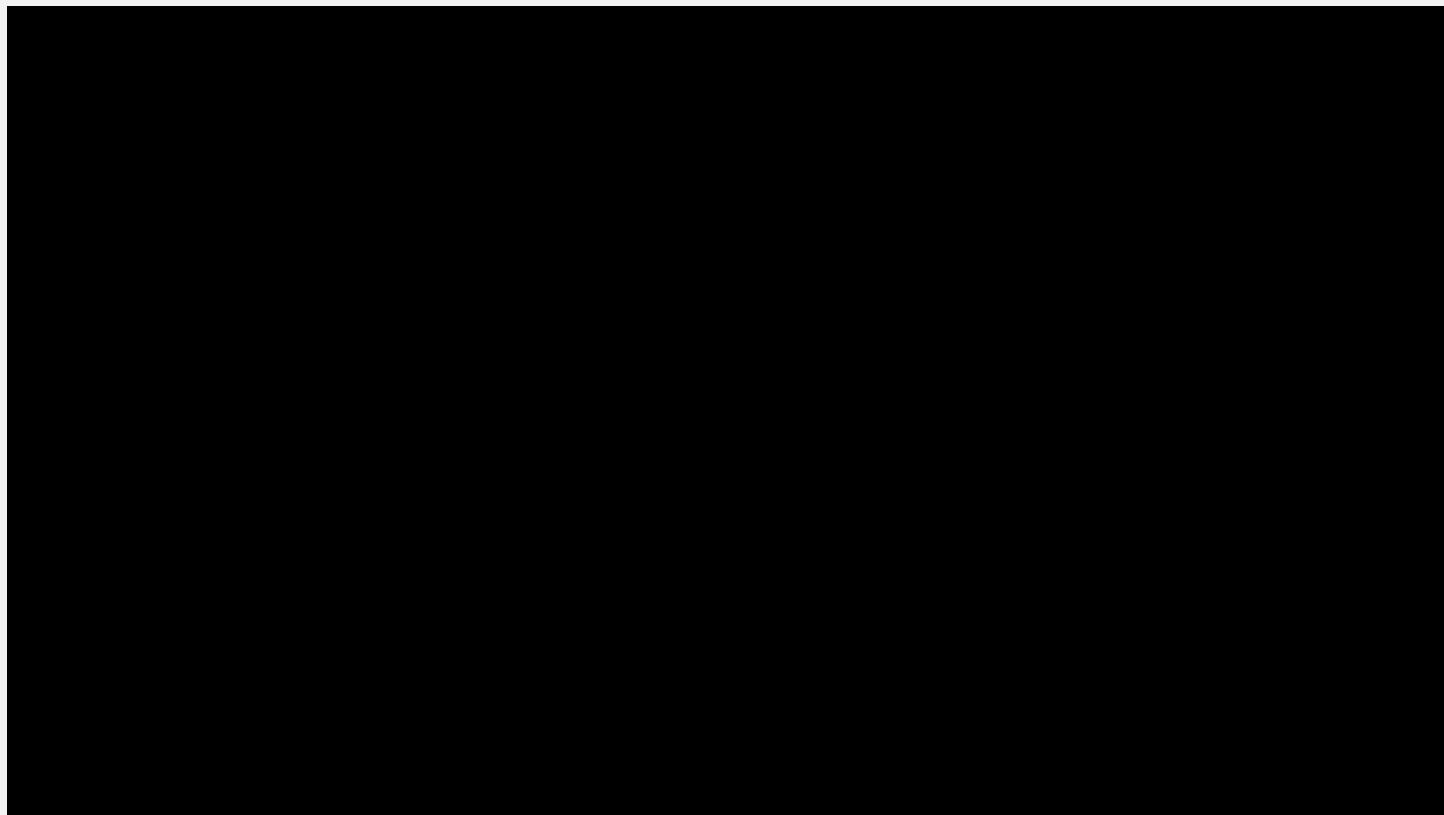
Primeros Auxilios Psicológicos



<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

Psico Herramientas
– UCAB

Andreyna Hernández
Coordinadora de Programas SMAPS
ahernandez@esperanzavenezuela.org

¡Gracias!

