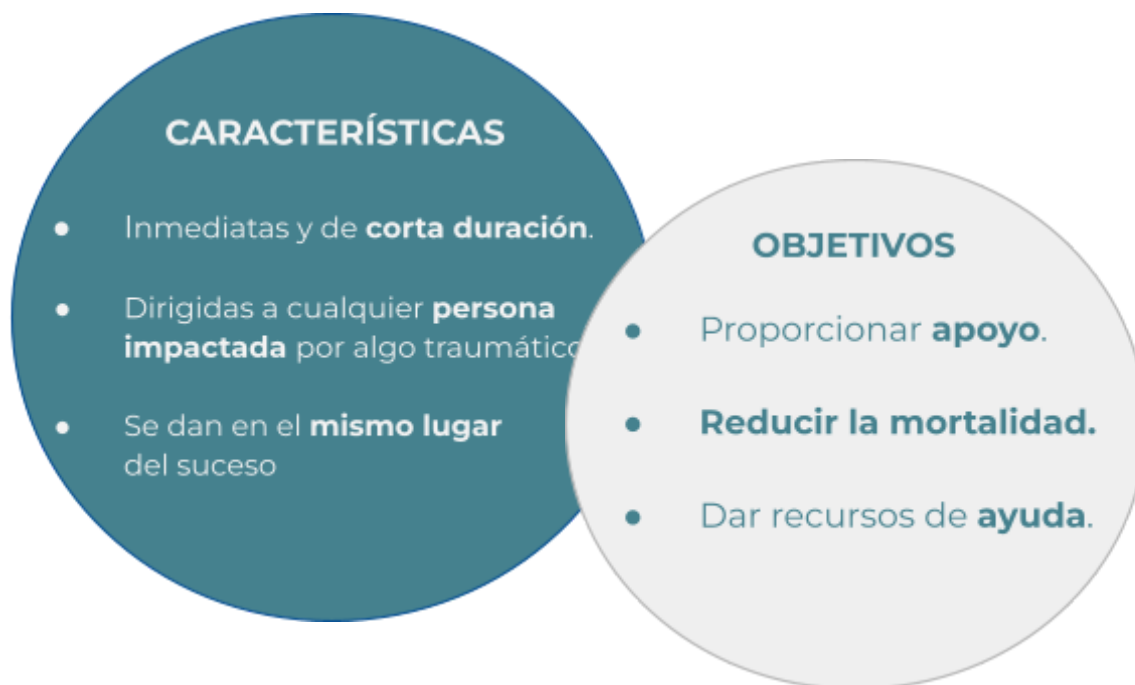


PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Autora: Laura Molina

1. ¿QUÉ ES DAR PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

- Son estrategias organizadas tras un suceso crítico.
- Orientadas a disminuir consecuencias negativas en la salud mental de los afectados.



OBJETIVOS

- **Proporcionar apoyo.** Que la persona se sienta **escuchada y comprendida**, facilitando la **expresión de sentimientos** y pudiendo sacar emociones negativas.
- **Reducir la mortalidad.** Ayudando a entender el suceso que le causa estrés, **reducimos situaciones violentas** que se puedan causar hacia otros o hacia sí mismo.
- **Dar recursos de ayuda.** Dar los recursos necesarios y **orientación** sobre qué hacer y cómo hacerlo.

2. ¿CÓMO COMUNICAR EN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

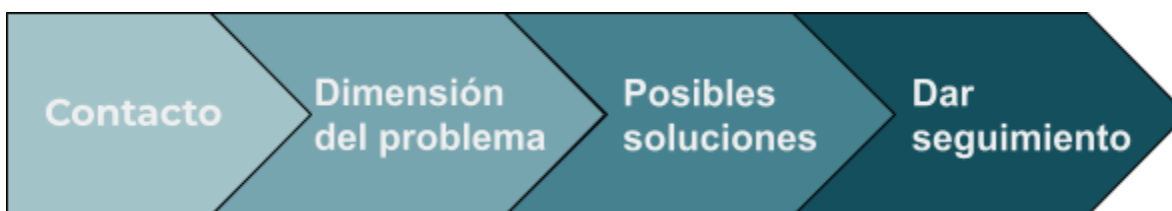
Identificate y ten un estilo de comunicación y actitud calmada.

- **ACÉRCATE** a las personas a las que deseas transmitir un mensaje. Evita tomar decisiones precipitadas
- **RESPONDE** a lo que te pregunten, sin alarmar, sin dar informaciones que provoquen miedo o ansiedad.
- **EXPLICAR** lo que se hace o lo que se va a hacer para tranquilizar. Mantén contacto visual, verbal, táctil de las personas a las que estás atendiendo.
- **ESCUCHA** para que la persona pueda desahogarse, exprese sus emociones y sentimientos y comunique que necesidades tiene.
- **NARRAR** lo ocurrido es bueno, pero no le esfuerces a ordenar su experiencia.
- **ESTAR ALERTA** para detectar necesidades para reforzar y apoyar a las víctimas como al resto de los miembros de emergencias.

Evita en todo momento frases hechas y lugares comunes.

- “Tranquilo, tienes que estar tranquilo”
- “No llores, ya esta, ya ha pasado”
- “Ahora tienes que ser fuerte”
- “No puedes venirte abajo”
- “tienes que pensar en tus hijos y salir adelante, hazlo por ellos”
- “No le des más vueltas, estas son cosas que pasan”
- “Tienes que cuidar de tu marido. mujer, padres”
- “Tenéis que permanecer unidos porque estas situaciones separan a las parejas”
- “Ya está con Dios, ya ha descansado”

3. COMPONENTES PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



- A. Contacto**→ invita a hablar, **escuchando y demostrando interés de comunicarse con la persona** para que se sienta comprendida y aceptada. Esto reduce el aturdimiento emocional y permite que la persona vaya recuperando su capacidad de resolver problemas.
- B. Dimensión del problema**→ qué ha pasado y cómo lo ha vivido, cuales son sus **redes de apoyo** social.
- C. Posibles soluciones**→ esto para resolver sus necesidades inmediatas y posteriores. Ayudar y asistir si está en tus posibilidades a la persona a realizar la **acción concreta**, ayudar a las personas a realizar una acción concreta para manejar la crisis.
- D. Dar seguimiento**→ Derivar a **profesionales de salud mental** si lo necesitan.

FASES DE LA AYUDA

1. EVALUACIÓN

- Informarnos** de las características específicas del suceso.
- Identificar a las personas** que requieren ayuda.
- Contacto inicial:** identificarnos, disminuir la sensación de estar sola ante la crisis facilitando la comunicación y confianza que necesitamos para acompañar.
- Separar a la persona** de la fuente de tensión y situarla en un lugar seguro.
- Valorar a la persona **físicamente**
- Valorar el estado **emocional y psicológico** fijándose en: apariencia general, coherencia, fluidez, realidad de su pensamiento, razonamiento, habilidades motoras, coherencia entre lo que expresa y sus gestos, estado de ánimo, orientación.
- Si la persona está en **shock, ¡no intervengas!**
- Si no estás segura de que la persona está en shock, **haz preguntas** que te ayuden a ver sus capacidades cognitivas: Si tiene más de 6 errores está en shock.
 1. ¿Qué fecha es hoy?
 2. ¿Qué día de la semana es hoy?
 3. ¿dónde estamos ahora?
 4. ¿Cuál es su número de teléfono o dirección si tiene?
 5. ¿Qué edad tiene?
 6. ¿cuándo nació? Día, mes, año.
 7. ¿Cómo se llama el presidente del gobierno?
 8. ¿Cual es el apellido de tu madre?
 9. Resta de 3 en 3 desde 20.

2. INTERVENCIÓN

Mientras van saliendo del estado de shock y mientras van asimilando lo ocurrido son habituales las siguientes reacciones:

- ❖ **Ira:** contra alguien en concreto, algún organismo o Dios. Es normal pero adaptativa y es debido a la necesidad que tienen de dar sentido a la tragedia.
- ❖ **Culpa:** aparece sobre todo cuando la persona ha estado implicada en alguna causa del suceso (descuido, conductas inadecuadas).
- ❖ **Emociones contrapuestas** Felicidad y agradecimiento por salvarse vs. culpa por ello.

Ante estas reacciones necesitamos tener en cuenta las siguientes indicaciones:

1. No minimizar los hechos.
2. Evita frases como “sé lo que estás pasando”. Cambialas por “nadie puede ponerse en tu lugar, aunque hayan pasado situaciones similares, cada uno sentimos de forma diferente” o simplemente “supongo que debe ser durísimo”.
3. No dramatizar, no psicologizar ni adoptar actitudes paternalistas.
4. No juzgar a la persona de enfrente, ni juzgar por su actuación o por los fallos que crea que ha podido tener.
5. Actúa con calma y seguridad. Intenta estar al lado de la persona, si puedes siéntate, demostrando que tienes tiempo para estar con él/ella y escucharle, evitando comentarios desestabilizantes.
6. Invita a hablar a la persona y escuchar activamente.
7. Utiliza el contacto físico sin invadir. Una mano en el hombro, un toque de la mano facilita la comunicación y da una sensación de seguridad. **Sé sensible a ver si la persona acepta o no el contacto físico.**
8. Evita curiosos y evita agentes desestabilizantes. Intenta aislar a la persona respetando su privacidad.
9. Permite las reacciones emocionales que puedan aparecer y no intentes reprimirlas por el miedo a no saber qué hacer. Reacciones de ansiedad, tristeza, miedo, agresividad son normales ante la situación.
10. Facilita la toma de decisiones
11. Apoya en la ejecución de pasos concretos.
12. Facilita información de trámites a seguir o posibles recursos necesarios a corto o medio plazo.