



# ABC DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS .





# ABC DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS .

**Pbro. Juan Carlos Rodríguez**  
Director ejecutivo de CONSORNOC

**Susana Carrillo Villamizar**  
Coordinadora

**Jessica Ortiz Gamboa**  
Psicóloga

**Antonio José Carvajal**  
Comunicador social

Este material pedagógico se elabora y publica en el marco del grant agreement - ca n° 81259425 suscrito entre la Cooperación Alemana para el Desarrollo GIZ y la Corporación Nueva Sociedad de la Región Nororiental de Colombia CONSORNOC, en la implementación de la "Estrategia de apoyo para acompañamiento, orientación y convivencia de población migrante venezolana (en tránsito - vocación de permanencia) colombianos retornados y comunidades de acogida". El contenido es responsabilidad exclusiva de CONSORNOC como entidad ejecutora.

# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS.

Una técnica de apoyo humanitario para personas que se encuentran en una situación de crisis.

**Objetivo:** Recuperar el equilibrio emocional y prevenir el desarrollo de secuelas psicológicas.

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) buscan ofrecer ayuda de manera práctica y no invasiva centrándose en las necesidades y preocupaciones inmediatas de las personas y atenderlas en la medida de lo posible; escuchar al afectado sin sobre estimular a hablar sobre el tema; reconfortar a las personas y ayudar a la calma con técnicas de relajación; y psicoeducar, entre otras actividades

Parte importante de esta técnica es estar disponible para aquellos que necesiten apoyo y ayuda, de ninguna manera forzando u obligando a aquellos que no la necesitan o que se hayan negado a recibirla (OMS, 2012)



## ABCDE

### DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS.

Pueden ser utilizados por cualquier persona que participe como apoyo asistencial a la crisis, sin ser necesariamente profesional de la salud mental.



### LOS OBJETIVOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS SON:

1. Brindar alivio emocional inmediato.
2. Facilitar el proceso de adaptación a la realidad .
3. Prevenir el desarrollo de una secuela que pueda desencadenar psicopatología.

# ETAPA DE PREPARACIÓN:

Antes de aplicar los P.A.P, es necesario darse unos minutos para prepararse y chequear una serie de antecedentes que pueden serle de utilidad:



## ¡IMPORTANTE!

Es necesaria una auto-evaluación de la condición personal frente a la crisis. Si se encuentra afectado por alguna situación personal (ej. duelo, crisis familiar, experiencia traumática reciente), es recomendable no efectuar la intervención a un tercero. De esta manera, evitará consecuencias negativas sobre sí mismo y sobre la persona afectada.



A B C D E

Los pasos se organizan en un orden, evitando siempre forzar a la persona afectada a aceptar cada una de las actividades. En este sentido, cada paso será una opción, no una obligación. Adicionalmente, y de acuerdo a las necesidades particulares de cada beneficiario, es posible saltarse pasos o invertirlos

# ESCUCHA ACTIVA.

Tiempo: 5 a 10 Mn

Escuchar la historia le brindara los recursos propios como mecanismos de afrontamiento útiles para el proceso de resolución. Hay personas que prefieran guardar silencio el cual se debe respetar y dejar que la apertura se vaya dando en el curso del proceso sin presiones.

## LO QUE SE DEBE HACER O DECIR:

Hágale entender al usuario que lo esta escuchando con un gesto de aceptación de la situación. Tenga paciencia con el relato sin preguntar detalles, tolere espacios de silencio, pena, llanto.

## LO QUE NO DEBE HACER O DECIR:

# NO

- se distraiga
- apresure el relato del afectado
- juzgue lo que la persona hizo o experimento
- cuenta la historia de otra persona o la suya
- toque a la persona
- minimice las esperanzas
- asegurar cosas que no va a cumplir

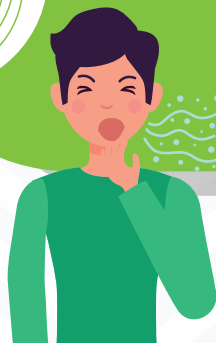
# A

# CONTROL DE VENTILACIÓN.

Tiempo: 3 a 5 Mn

El relato de las situaciones genera una alteracion emocional en el afectado, siempre y cuando la persona desee y pueda realizar los ejercicios de respiracion se podran realizar

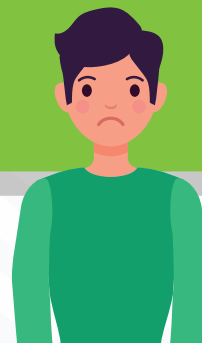
# B



Inhala lenta y profundamente



lleva el aire a el fondo de los pulmones



el abdomen se eleva



exhala y contrae el estomago

# CATEGORIZACION DE NECESIDADES.

Usted puede ayudar mucho a la persona acompañándola en el proceso de ordenar sus necesidades partiendo de las mas prioritarias, para luego derivarlo al servicios que requiere.

Recuerde que esta es una intervención breve, y su trabajo se centra en ayudar a identificar las necesidades y darles un orden de prioridad.

Es importante que la persona utilice sus propios recursos o los de sus redes de apoyo personales o comunitarias



## LO QUE SE DEBE HACER O DECIR:

En base al relato identifique preocupaciones mas urgentes para el afectado. Guíe la priorización de las necesidades y que el mismo se quien realice el proceso.

Guía: ¿Cual cree usted que es su necesidad mas urgente?

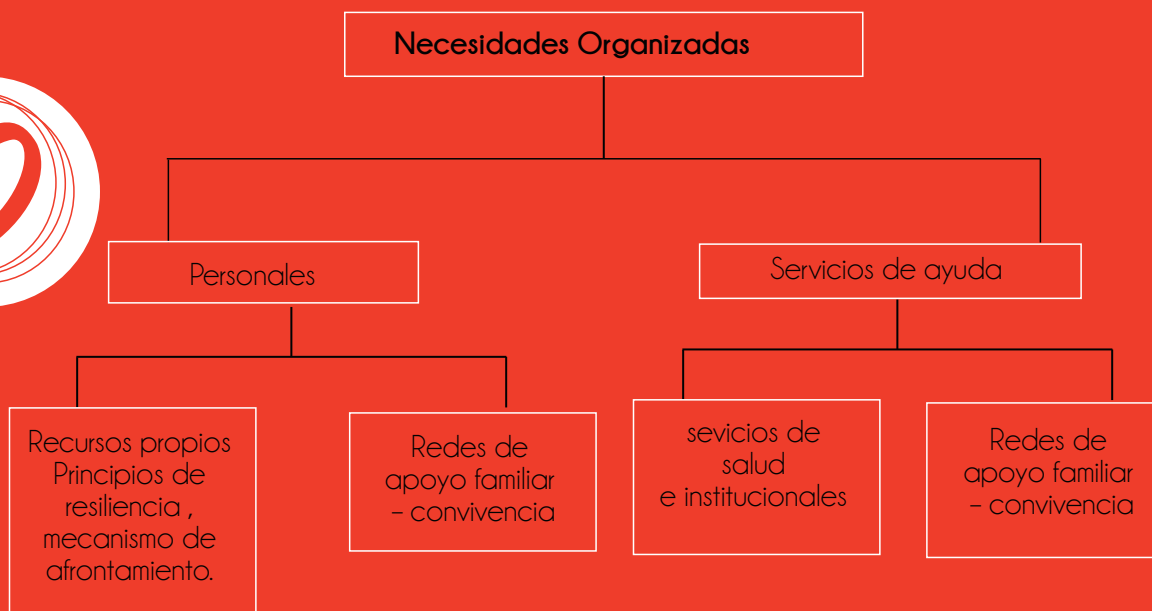
## LO QUE NO DEBE HACER O DECIR:

Decidir cuales son las necesidades, sin prestar atención al relato del afectado.

NO “antes que me diga nada, yo creo que usted debería ....”

Resolver a medida que el afectado vaya mencionando sus afecciones , sin organizar sus prioridades

# DERIVACIÓN A LA RED DE APOYO..





# CATEGORIZACION DE NECESIDADES.

Para finalizar, promueva estrategias de respuesta positivas ante el estrés.

Es muy importante que usted normalice aquellas reacciones emocionales que –aunque por cierto incómodas– son normales en situaciones de crisis, como labilidad emocional, dificultad para pensar, insomnio, angustia, entre otras.

De esta manera la persona no interpretará lo que le ocurre como una señal de estar “perdiendo la cabeza”

C



A

Mi nombre es \_\_\_\_\_ y hoy estoy aquí para ofrecerle mi ayuda . Primero, y solo si usted desea hablar de ello, vamos a conversar sobre lo que le ha pasado. Luego, si Ud. lo acepta, le enseñaré algunas sencillas técnicas de relajación que le serán muy útiles. Finalmente, veremos en conjunto cómo puede acceder a algunos servicios sociales según sean sus necesidades. ¿De acuerdo, alguna pregunta?... ¿Quisiera contarme algo?"

B

“Quizás yo podría ayudarlo(a) a estar un poco más tranquilo(a) luego de lo que Ud. ha vivido con algunos ejercicios de respiración que podría enseñarle. ¿Le gustaría que los practiquemos?... podrá utilizarlos más tarde en su casa si lo desea, lo que podría ayudarlo(a) a estar más tranquilo(a) en los próximos días también

C

“Me gustaría saber si quizás hay algo que Ud. esté necesitando en este momento en lo que yo pueda ayudarle... tal vez necesite hablar con su familia, o quizás necesite contactar a carabineros, o información respecto a su situación de salud. Intentemos poner en orden lo que necesita para ir paso a paso solucionando los problemas, partiendo primero por lo más urgente, ¿le parece?"

**D**

OK... ahora que hemos visto algunas de sus necesidades, me gustaría contactarlo con algunos servicios específicos que podrían serle de ayuda...".

**E**

"Ahora, quisiera entregarle este folleto [pasarle el folleto informativo], el cual contiene información sobre psicoeducación en crisis, además de algunos contactos importantes con instituciones y redes de servicio psicológico y legal que puedan brindarle ayuda si llega a necesitarla a futuro." "Por ejemplo, aquí [señalar] usted podrá encontrar información sobre lo que puede esperar durante los días que vienen..."



## **BIBLIOGRAFÍA.**

- Universidad Católica de Chile. En la sección "Cursos Seminarios" - Facultad de Medicina, podrá encontrar información sobre el Taller de Primeros Auxilios Psicológicos.
- Documento actualizado que expone una revisión amplia sobre trauma psíquico, sus secuelas y su tratamiento, desarrollado por la Unidad de Trauma y Disociación (UTD) del Departamento de Psiquiatría UC.
- Primeros Auxilios Psicológicos: Ensayo Clínico Randomizado de adultos afectados por un trauma no intencional en una sala de emergencias", financiado por el Centro Nacional de Investigación para la Gestión Integrada de Desastres Naturales (CIGIDEN), a través de la Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica (CONICYT) Chile, Programa FONDAP 15110017/2011.





*ABC DE PRIMEROS AUXILIOS  
PSICOLÓGICOS.*