



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Información general sobre la salud
mental

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?

Es una técnica de intervención que se aplican a una o varias personas, que sin importar el tipo de evento, están pasando un momento estresante.

Esta técnica se aplica, entre el lapso del evento y la atención de los primeros auxilios NO Psicológicos (médicos).



¿Cuál es el objetivo de aplicarlos?

- Promover la seguridad física y emocional del afectado.
- Brindar calma y tranquilidad.
- Identificar sus necesidades especiales como: comunicación con sus familiares o personas allegada a esta, la toma de algún medicamento controlado, traductor, intérprete.
- Informar de forma veraz todo lo que está ocurriendo.



PASOS A SEGUIR PARA LA APLICACIÓN DEL PAP

**CONTENER
CALMAR
INFORMAR
NORMALIZAR
CONSOLAR**

PASOS A SEGUIR PARA LA APLICACIÓN DEL PAP

- **CONTENER**

PREGUNTA CLAVE: ¿QUÉ PASA?

BUSCAMOS OBTENER INFORMACIÓN.

Identificarnos y explicar de manera tranquila y calmada, el objetivo de la asistencia que estamos brindando.



PASOS A SEGUIR PARA LA APLICACIÓN DEL PAP

- **CALMAR**

PREGUNTA CLAVE: ¿QUÉ QUIERES HACER?

Favorecer los procesos de afrontamiento y proporcionar ayuda pro-activa y positiva.



PASOS A SEGUIR PARA LA APLICACIÓN DEL PAP

- **INFORMAR**

DECIR LOS PASOS A SEGUIR SEGÚN LA SITUACIÓN Informar verazmente de todo lo que está ocurriendo, no mentir, ni dar falsas esperanzas. Explicar de forma simple y de fácil entendimiento en donde puede obtener ayuda asistencial.



PASOS A SEGUIR PARA LA APLICACIÓN DEL PAP

- **NORMALIZAR**

VALIDAR LO POSITIVO, NEUTRALIZAR LO NEGATIVO Y HACER LO QUE DICTA LA NORMA Incitar a la persona o grupo de personas a identificar y detectar cuales son sus necesidades, a tomar sus propias decisiones, a priorizar los problemas y buscar soluciones a los mismos.



PASOS A SEGUIR PARA LA APLICACIÓN DEL PAP

- **CONSOLAR**

Facilitar los procesos de afrontamiento, reconducir los pensamientos negativos y conductas evitativas.



¿Cómo aplicar primeros auxilios psicológicos?



Debemos tomar en cuenta si es una emergencia masiva o cotidiana. En caso de persona o personas, debemos tomar en cuenta la edad, puesto que la técnica a aplicar difiere de una a otra, por el comportamiento o reacción al estrés **Nota:** Se aplican las técnicas en razón de 0 a 3 años, de 3 a 6 años, de 6 a 9 años, de 9 a 12 años y a adultos. En caso de adolescentes será tratado de forma particular.

PAP (0 - 3 AÑOS)

- **Contener:** Hacer sentir al niño seguro o algún cariño para que se sienta reconfortado.
- **Calmar:** Lo que tenemos que intentar es que se relaje, cantándole, a qué se relaje pueda tener un momento de descanso.
- **Informar:** Decirle las cosas con un tono de voz pausado y tranquilo. Explicarle qué ha pasado y qué pasará a partir de ahora.
- **Normalizar:** Es hacerle ver que no es el único que tiene esos sentimientos y reacciones.
- **Consolar:** Hay que darle control de pequeñas tareas, que se sientan útiles. Qué ha pasado una ruptura pero las cosas seguirán y seguirán, y qué no pasará más que eso.



PAP (3 - 6 AÑOS)

En esta edad el niño no distingue de lo que es real o fantasía.

- **Contener:** Tratar de asegurarnos de que el niño duerma y coma, atender sus necesidades de juego y dibujo.
- **Calmar:** Cuando hablemos con el niño debemos hablarle situándonos a su mismo nivel, es preferible jugar con él, inclusive con sus amigos imaginarios.
- **Informar:** Debemos informar de modo pausado todo lo que ha sucedido y con un lenguaje de acorde a su edad y entendimiento, respondiendo sus dudas.
- **Consolar:** Es conveniente que al niño juegue o dibuje sobre lo ocurrido, puesto que le ayudará a entender cómo se siente, así mismo debemos utilizar palabras que expresen sus sentimientos para qué él no se sienta extraño.



PAP (6 - 9 AÑOS)

Esta edad se caracteriza por una mayor madurez cognitiva ("entiendo más, pero no lo entiendo todo")

- **Contener:** Crear un ambiente relajado y tranquilo y, convertir las ideas intensas en pensamientos tranquilizadores.
 - **Calmar:** Por ejemplo, recordarle al niño que ya ha vivido situaciones difíciles y que las ha superado "te acuerdas cuando te caíste y fuiste al hospital y saliste bien..."
 - **Informar:** Explicar lo sucedido con palabras fáciles de digerir por él, asegurándose que no malinterprete ciertas informaciones por su nivel de entendimiento. Qué es lo que ha sucedido y qué es lo que vamos a hacer, fomentar cierta seguridad.
 - **Normalizar:** Debemos permitir que el niño exprese sus emociones (miedo, tristeza, rabia incredulidad y vamos a normalizar dando nombre a todas sus emociones.
- Consolar:** Debemos animar al niño a que dibuje o jugar sobre lo ocurrido puesto que le ayudará a entender lo que ha sucedido y cómo se siente.

PAP (9 -12 AÑOS)

- **Contener:** Dejar que puedan evadirse por momentos con sus iguales de edad para que tengan desconexión de lo que está ocurriendo y en ratos ocuparse de lo que está sucediendo.
- **Calmar:** Dejarle tranquilo, por decir “que” se vaya a su habitación” pero eso sí, preguntándole una y otra vez si necesita algo”
- **Informar:** Posiblemente los preadolescentes no querrán saber de lo que les estamos explicando. Les vamos a dejar un rato tranquilos y luego vamos a volver a tratar de hablar del tema.
- **Normalizar:** Trataremos de entender la reacción de los chicos de esta edad, puesto que pueden expresar su malestar enojados, llorando, azotando la puerta, etc.
- **Consolar:** Priorizaremos qué el mejor consuelo lo encontrará en su grupo de iguales

PATRONES BÁSICOS DE REACCIÓN DE LOS ADULTOS TRAS INCIDENTES CRÍTICOS

Hay varios tipos de reacciones en los adultos y todas “son normales”, cómo puede ser que se sienta abrumada, ansiosa, etc, incluso una ausencia de reacción.

- Depende del tipo de emergencia en la que se está viviendo. Sí a habido muertes traumáticas o no, sí son familiares o no, etc, si ha tenido acontecimientos antes.
- También es importante el historial de la persona a intervenir los PAP en sentido de salud, ya sea física o mental. Esto puede influir en la forma de la reacción.
- DISTRÉS: El distrés es el estrés negativo que sufrimos tras un acontecimiento crítico. Las reacciones de distrés pueden ser inmediatas, durante o después del suceso.

PATRONES BÁSICOS DE REACCIÓN DE LOS ADULTOS TRAS INCIDENTES CRÍTICOS

DENTRO DEL DISTRÉS INMEDIATO PODEMOS ENCONTRAR GRUPOS QUE PUEDEN SER:

- Síntomas cognitivos: En el que tendremos pensamientos recurrentes, lo que se llama “rumiaciones” (qué le estamos dando vueltas al mismo tema: ¿por qué a mí? ¿porqué yo?) También podremos presentar un poco de amnesia, (tendremos vacíos en lapsos de tiempo)
- Emocional: Crisis, ansiedad, reacciones de temor, pánico, tristeza, dolor emocional, etc.
- Físicos: temblores, espasmos musculares, entumecimiento de las extremidades, dolores fuertes de cabeza, etc.
- Conductuales: ira descontrolada, impulsividad, un poco de desinhibición, etc (golpear la pared, gritar, mecerse, inclusive tirarse al suelo)

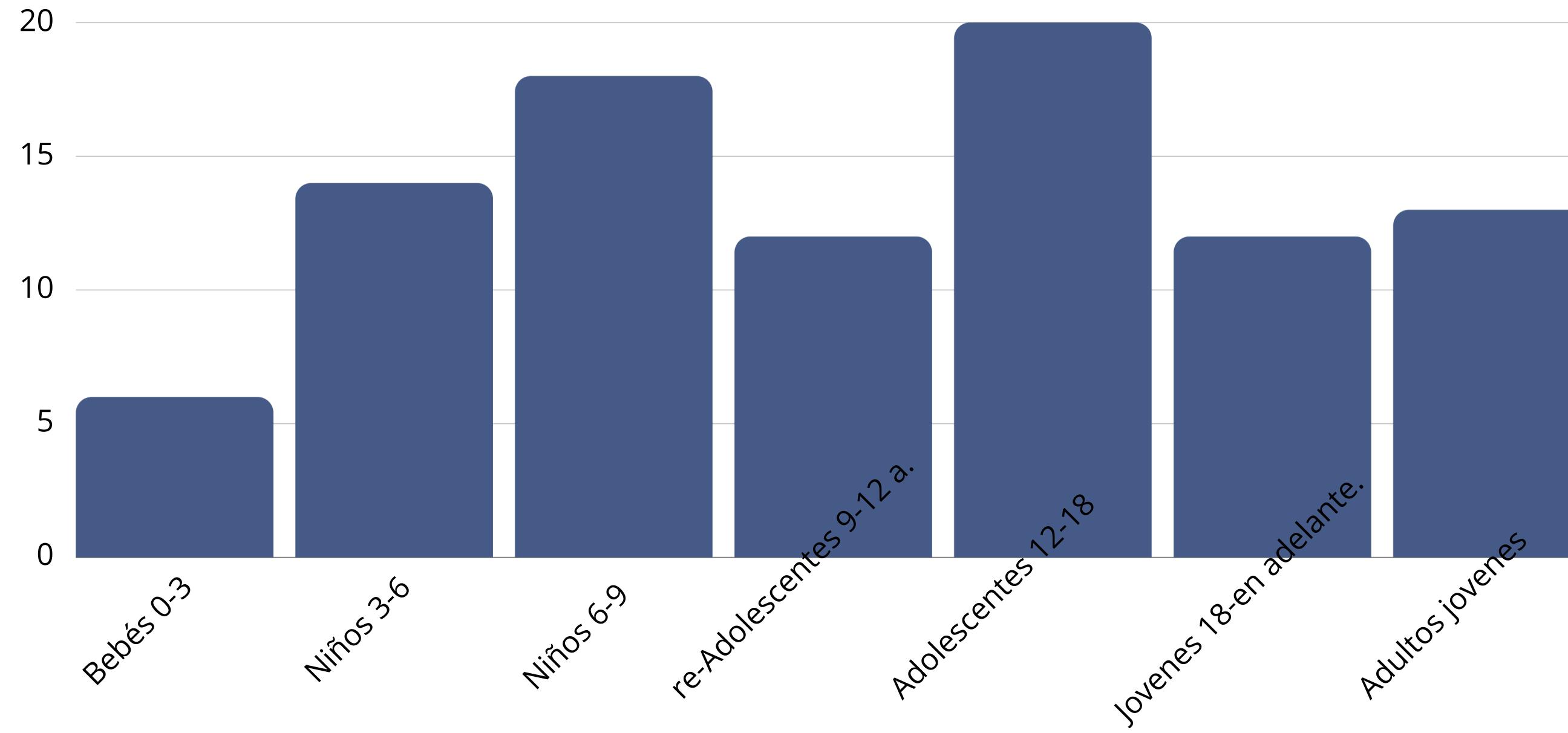
PATRONES BÁSICOS DE REACCIÓN DE LOS ADULTOS TRAS INCIDENTES CRÍTICOS

DISTRÉS RETARDADO: AL CABO DE UNAS HORAS O UNOS DÍAS TENEMOS TAMBIÉN UNA SERIE DE SÍNTOMAS CÓMO PUEDEN SER PESADILLAS, PENSAMIENTOS INTRUSOS, ACORDARNOS, ETC.

- Toda esta sintomatología no tenemos que verla en sí mismo.
- Hay adultos que pueden quedar en shock, se desconectan de la realidad.

Síntomas de despersonalización, de disociación, de embotamiento emocional, retraimiento, etc.

La adolescencia y la edad crítica



ESTRÉS COTIDIANO EN ADOLESCENTES 12 A 18 AÑOS

Adolescencia

Es el período en que una persona pasa desde la infancia cuando era un niño a la edad adulta, dura aproximadamente unos 10 años.

Pubertad

Se refiere únicamente al período en el que se produce la madurez de los órganos sexuales. Esto ocurre entre los 11 a los 14 años aproximadamente.



En primer lugar está el nivel de exigencia académica.

Genera problemas de autoestima.

El período de cambios hormonales de crecimiento se producen una serie de cambios en el cuerpo.

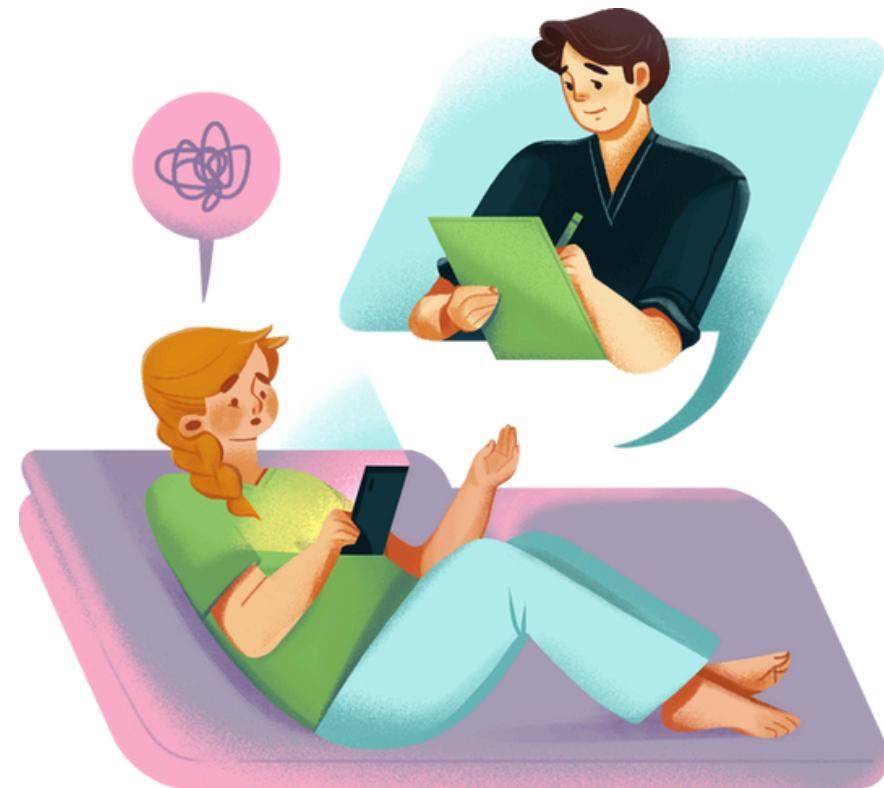
El período de cambios de personalidad, encontrará formas propias de conducirse.

ESTRÉS COTIDIANO EN ADOLESCENTES 12 A 18 AÑOS

La oposición el en adolescente es previa a cualquier incidente crítico

El grupo de iguales es el referente absoluto para los jóvenes y la posición y procesos de socialización.

El período de cambios hormonales de crecimiento se producen una serie de cambios en el cuerpo.



Lo primero que le muestra, es que en algún momento las personas podemos perder el control sobre nuestras vidas.

Este incidente crítico qué debe afrontar, lo afrontará en un momento de cambios hormonales, por lo tanto le costará afrontar esta situación emocionalmente.

¿CÓMO DEBE COMPORTARSE EL GRUPO ADOLESCENTE ANTE UN INCIDENTE CRÍTICO?

- 1.- Debe mantener la calma, no deben discutir entre ellos, ni culpabilizarse los unos a los otros por lo que ocurrió o por cómo le hicieron frente.
- 2.- Deben evitar la sobreinformación, ya sea a través de los canales oficiales, periódicos, televisión o rumorología (rumores)
- 3.- Normalizar las manifestaciones de dolor, a los adolescentes les cuesta mucho expresar sus emociones. Hay que expresar que todas las muestras de dolor son válidas.
- 4.- Deben cuidar su propia salud, hacer ejercicio, comer y dormir bien, ingresar a la escuela.
- 5.- Deben de tratar de recuperar progresivamente su rutina habitual.
- 6.- Deben aceptar la ayuda de sus iguales, es decir “salir con ellos” cuando le llaman a salir aunque esto sea lo último que les apetezca.

LO QUE NO DEBE HACER UN ADOLESCENTE ANTE UN INCIDENTE CRÍTICO

- No se debe incitar o aumentar el consumo de alcohol u otras drogas.
- No descuidar el aseo o higiene aunque no le apetezca salir y quedarse en casa.
- No debe evitarse hablar de lo ocurrido o evitar ir al sitio en donde ocurrió el incidente crítico.
- Negar lo ocurrido
- Autoculparse.

¡Muchas gracias!