



Primeros Auxilios Psicológicos

Intervención en crisis, primeros
intervinientes.

Permítame que te cuente
un cuento...





Habían descubierto la comunicación profunda, que sólo consiguen aquellos que tienen el coraje de vaciarse de contenidos y buscar en lo profundo de su ser lo que tienen para dar...



¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Los **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** son un enfoque modular, basado en evidencias y destinado a ayudar a niños, adolescentes, adultos y familias afectadas por un incidente crítico.

- Son la primera atención que reciben los afectados por este tipo de incidentes y, por tanto, se aplican en las primeras horas tras el impacto, considerándose que **tras las primeras 72 horas**



La aplicación de los PAP está diseñada para lograr tres objetivos muy importantes:

- Reducir el nivel de estrés inicial causado por el evento traumático
- Fomentar la adaptación a corto, medio y largo plazo
- Potenciar las estrategias de afrontamiento



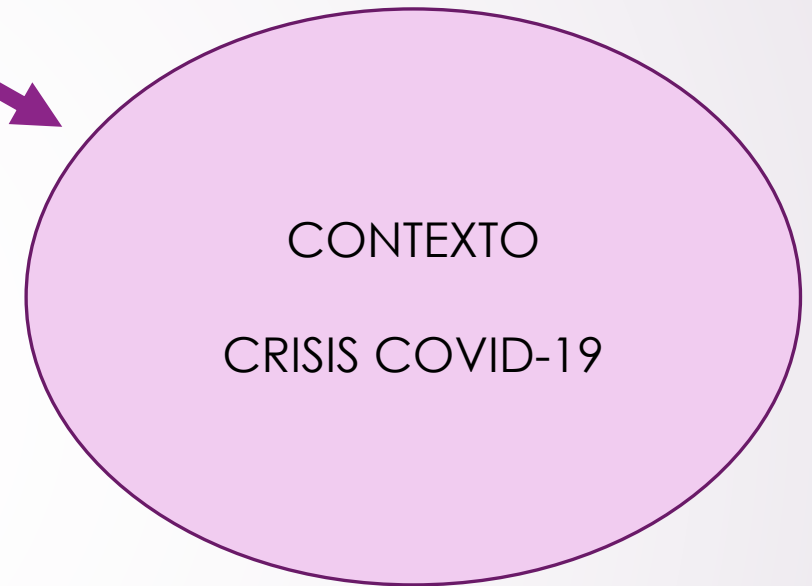
¿Qué es una crisis?

- ▶ Es un estado temporal de alteración y desorganización emocional producto de una situación inesperada vivenciada como amenaza y que parece imposible de resolver.
- ▶ Las crisis provocan pérdidas, tanto para las personas, como para las comunidades.
- ▶ Las crisis requieren de esfuerzos y recursos importantes para ser superadas por parte de las personas, las familias y las comunidades.



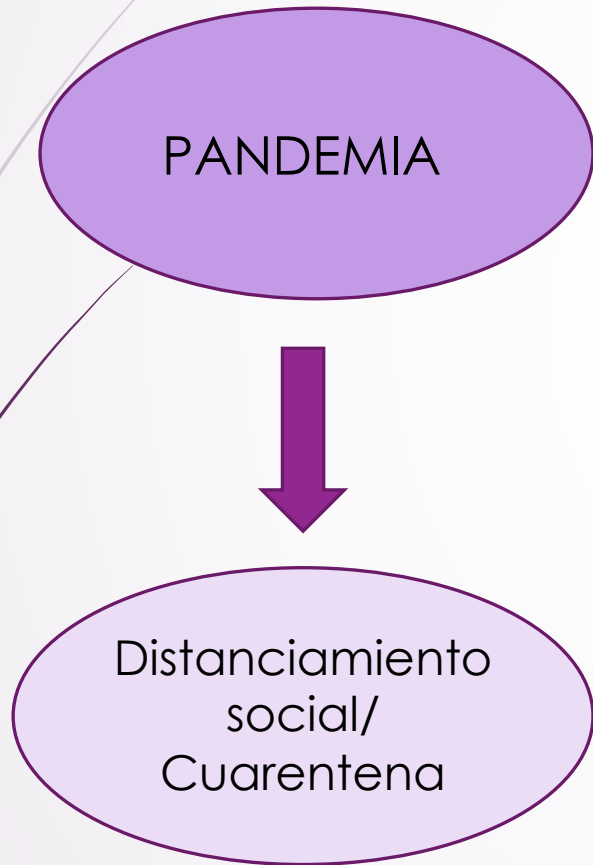
¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

- ▶ Acciones que forman parte del **acompañamiento psicosocial** (Primera respuesta de atención)
- ▶ Dirigido a personas que están pasando por una situación de **crisis**.
- ▶ Permiten potenciar **estrategias de afrontamiento** funcionales frente a la crisis.



Las técnicas y estrategias deben adaptarse a las
circunstancias y no viceversa.

¿A qué crisis nos estamos enfrentando?



- Amenazas múltiples: Salud, libertad, vínculos sociales, permanencia / estabilidad laboral, etc.
- Resolución incierta: Escala temporal y de solución impredecible; múltiples cambios.
- Las estrategias preventivas y de cuidado limitan unos de nuestros mayores recursos a nivel emocional: El contacto social.
- Riesgos y vulnerabilidades diversas potenciados: Abuso infantil, pobreza, violencia de género, psicopatología, etc.
- La crisis afecta directamente al equipo de respuesta.

Condiciones para brindar PAP

Reconocimiento de la situación crítica reciente.

- Conocer el contexto, población y magnitud del evento crítico sobre el cual se planea intervenir.
- Organización de roles y funciones en el equipo de respuesta.

¿A quiénes se dirige?

- Persona/grupo afectado por una crisis que acceda voluntariamente.

¿Quiénes lo aplican?

- Personas capacitadas en PAP

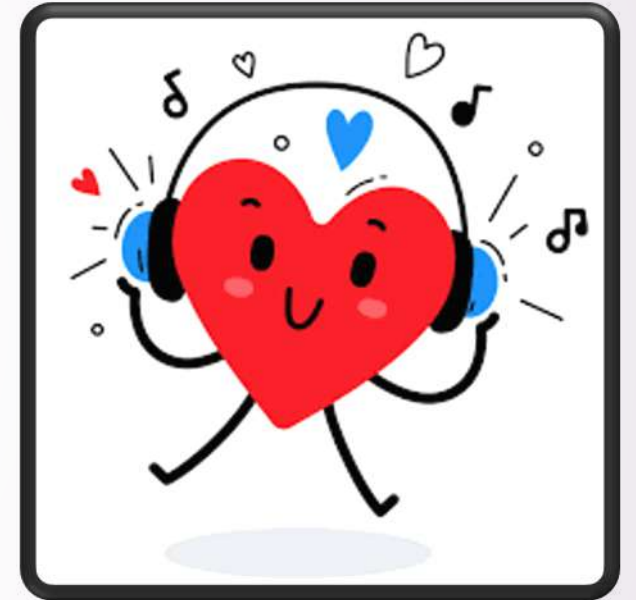
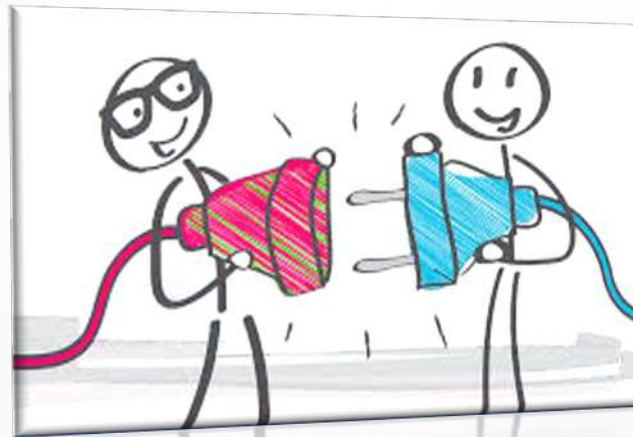
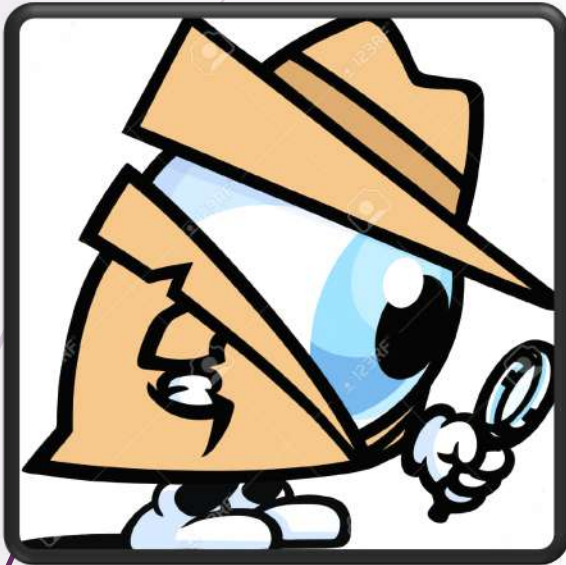
¿Cuándo?

- Lo más pronto posible en respuesta a la crisis.

¿Dónde?

- Lugar protegido de estímulos aversivos.

Procedimiento para aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos.



Observar



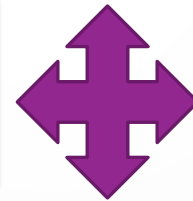
- ▶ Permite identificar fuentes de recursos en la zona donde esta la persona a la que se requiere apoyar, quienes parecen ser las más vulnerables y a quienes podemos ofrecer nuestra ayuda.

Condiciones Regulares

En contexto COVID-19 considerar:

Seguridad

Requerimientos de atención inmediata



Apoyo práctico y emocional que pueden necesitar las personas que llaman

La situación en la que se encuentran

Requerimiento de atención especializada

Los riesgos imaginados o realistas que están experimentando los que llaman

Escuchar

- ▶ Permite iniciar un vínculo que contribuye a priorizar la atención de sus necesidades y facilitar la toma de decisiones para el cuidado de su salud física y mental.

Abrir la comunicación, presentarse y escuchar las necesidades.

Orientar la intervención a las necesidades específicas.

Mostrar empatía con las emociones y preocupaciones que la persona nos comparte.

Expresar señales de respeto y valoración frente a lo que expresa.



Escuchar

Algunas consideraciones en el contexto COVID-19

- Distancia social no permite contacto físico de contención,
- Vía telefónica: hacer uso de gestos no verbales de la escucha activa.



Conectar

- Implica un vínculo horizontal, empático y respetuoso con la persona a la que estamos ayudando, donde se fomenta autonomía y optimización de las estrategias de afrontamiento individual y colectivo.

	Plan de acción para priorizar necesidades: Identificar fuentes de apoyo básico.

	Explorar y facilitar el reconocimiento de recursos de afrontamiento actuales y pasados.

	Brindar recursos informativos.

	Promover fuentes de soporte social, familiar, comunitario.

	Referir a un/a especialista en caso de que fuese necesario.

Conectar

Algunas consideraciones en contexto COVID -19

- Derivaciones por especialización según el contexto.



Red de Servicios para Apoyo Emocional por COVID-19

	Forma de contacto	Horario	Población
Línea de la Vida	Teléfono: 800 911 2000 Facebook: /LaLineadelaVida Twitter: @LineaDe_LaVida	Lunes a domingo 24 horas	Público en general, atención especializada sobre consumo de sustancias, por riesgo suicida, violencia.
Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria	Teléfono: 800 0044 800 marcación 4	Lunes a domingo 24 horas	Público general, atención en violencia; riesgo suicida, violencia, discapacidad.
Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil A.C.	Teléfono: 55 1373 7954	No hay horario establecido	Hijas e hijos de personal de salud y primeros respondientes
Centro Integral de Salud Mental "San Jerónimo"	Teléfono: 55 5377 2700	Lunes a viernes 8:00 - 16:00 h	Público general, atención especializada para niñas, niños, adolescentes y sus cuidadores, quienes viven con discapacidad
Centros de Integración Juvenil	Teléfono: 55 4555 1212 55 1856 2724 55 3069 0030 55 1856 5224 55 4555 1212 Whatsapp: 55 5212 1212	Lunes a Domingo 8:30 - 22:00 h	Público general, atención especializada por consumo de sustancias; violencia
Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México.	Teléfono: 55 5533 5533	Lunes a domingo 24 horas	Público en general, cuentan con servicio especializado para niñas, niños, adolescentes y personas mayores.
Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México, A.C.	Región Noroeste 66 9165 8566 Región Noreste 81 3107 7582 Región Oeste 31 2210 9094 Región Este 77 3151 8678 Región Centro Norte 47 7750 8391 Región Centro Sur 73 5106 3303 Región Suroeste 96 1181 1136 Región Sureste 93 7118 9181	Lunes a viernes 9:00 - 22:00 horas 8:00 - 20:00 horas 9:00 - 14:00 horas 8:00 - 20:00 horas 8:00 - 20:00 horas 8:00 - 20:00 horas 8:00 - 20:00 horas 10:00 - 21:00 horas	Público general
Hospital Psiquiátrico "Fray Bernardino Álvarez"	Teléfono: 55 5487 4271 (pob general) 55 5487 4278 (personal de salud)	Lunes a domingo 24 horas	Consejería psiquiátrica para personas adultas, atención especializada para personas que hayan perdido algún familiar; atención especializada para personal de salud.
Hospital Psiquiátrico Infantil "Juan N Navarro"	Teléfono: 55 5655 0683 Correo: covid19saludmentalhpjinn@gmail.com	Lunes a domingo 24 horas	Público general, atención especializada para niñas, niños, adolescentes y sus cuidadores
Instituto Nacional de Psiquiatría	Teléfono: 800 9531705	Lunes a domingo 24 horas	Personal de salud y primeros respondientes
Línea Teletón	Teléfono: 800 835 3866	Lunes a viernes 9:00 a 17:00 h	Público general; atención especializada para niñas y niños que viven con autismo y para personas que viven con alguna discapacidad.
Línea UNAM	Teléfono: 55 5025 0855	Lunes a viernes 8:00 - 18:00 h	General
Psicólogos Sin Fronteras	Teléfono: 55 4738 8448	Lunes a viernes 8:00 - 18:00 h	Público general
EstoyContigo	Teléfono: 55 70893974 Correo: estoycontigocovid19@gmail.com	Lunes a viernes 9:00 - 7:00 h	Familiares de personas fallecidas por COVID19. Pacientes y familiares en cuarentena o en recuperación
Red de Sostén Emocional para Familiares en Duelo	Teléfono: 55 4165 7000	Lunes a domingo 24 horas	Personas que han perdido algún familiar por COVID-19 u otras razones.



Cerrando la intervención.

- ▶ Resumir la conversación resaltando los temas claves discutidos y los puntos de acción.
- ▶ Acuerde con la persona, si se necesita, una conversación de seguimiento y , de ser así, encuentre un momento adecuado.
- ▶ Finalice la intervención agradeciendo la conversación.



¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Escuchar más que hablar para identificar las preocupaciones principales. 	<p>Presionar que las personas hablen (o intentar acelerar su discurso).</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preguntas abiertas (cuándo, qué, dónde) 	<p>Hacer preguntas del tipo: ¿por qué?</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconocer y validar emociones y reacciones 	<p>Usar expresiones que invaliden emociones o subestimen el nivel de comprensión o manejo de la persona.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Proveer información clara, sencilla y honesta. (Todos estamos aprendiendo, no tenemos que saberlo todo.) 	<p>Realizar juicios.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estar paciente y calmado (Tener lo necesario para lograr ese estado) 	<p>Usar terminología técnica.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permitir expresión emocional 	<p>Hablar de uno mismo y sus problemas (o de los otros) quitándole sitio a la experiencia del que llama.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Escuchar las propias opciones de la persona y ayudarle en su toma de decisiones. 	<p>Dar falsas promesas</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuidar los principios éticos que suscriben a la práctica. 	<p>Incluir preceptos de alguna creencia particular que no sea de la persona o que este no la haya mencionado.</p>

Recordemos...



- ▶ Los Primeros Auxilios Psicológicos constituyen una herramienta de acompañamiento psicosocial útil para facilitar el manejo emocional de una crisis potenciando las estrategias de afrontamiento.
- ▶ Es importante que los profesionales de la salud y otros actores cercanos a la atención de personas en crisis se capaciten en esta técnica, no es exclusiva de los profesionales de la salud.

Manejo Emocional

