

# PRIMEROS AUXILIOS PISCOLOGICOS (PAP).

## COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL



¿Qué les viene a la mente  
cuando oyen...

“primera ayuda  
psicológica”?

# Comenzando por el cuidado propio

Tómense un momento para reflexionar y escriban:

- ¿Qué hago para cuidarme a mí mismo?
- ¿Qué hacen los integrantes de mi equipo (familiares, colegas) para cuidarse mutuamente?



# ¿Qué es la primera ayuda psicológica?

- Asistencia humanitaria y práctica de apoyo a otro ser humano que estuvo expuesto recientemente a una situación muy estresante. Abarca:
  - brindar ayuda y apoyo prácticos de manera no invasiva;
  - evaluar las necesidades y preocupaciones;
  - ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo, comida y agua);
  - escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen;
  - reconfortar a las personas y ayudarlas a calmarse;
  - ayudar a las personas a conseguir información, servicios y apoyos sociales; y
  - proteger a las personas de ulteriores peligros.

## ¿Qué NO es la primera ayuda psicológica?

- NO es algo que solo pueden hacer los profesionales.
- NO es asesoramiento profesional.
- NO es una “intervención psicológica breve”.
  - No se hace un análisis detallado del suceso penoso.
- NO es pedir a alguien que analice lo que le ha sucedido o que ordene los acontecimientos.
- Aunque la primera ayuda psicológica implica escuchar, NO consiste en presionar a la gente para que relate lo que sintió o cómo reaccionó frente a un suceso.

# DEFINICION DE CRISIS

- “un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente, por la; incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo”. (Slaikeu, 1988)
- En chino le dan un doble significado al término “Crisis” siendo al mismo tiempo peligro y oportunidad.

# TIPOS DE CRISIS

---

- Las crisis pueden ser del desarrollo o evolutivas (Las **crisis evolutivas** están definidas y por lo tanto son esperables. Requieren un tiempo de adaptación frente a los cambios y forman parte del desarrollo normal necesitando mayor o menor esfuerzo según las capacidades o recursos de afrontamiento personales y familiares. Éstas son:
  - Constitución de la pareja
  - Nacimiento y crianza
  - Hijos en edad escolar
  - Adolescencia
  - Madurez
  - Ancianidad

# CRISIS CIRCUNSTANCIALES

---

- Las crisis circunstanciales son inesperadas, accidentales y dependen sobre todo de factores ambientales. Abarca alteraciones emocionales y de la conducta ante pérdidas o amenaza de pérdidas de los aportes básicos (físicos, psicosociales y socioculturales que están interrelacionados) Estas son:
- muertes inesperadas
- enfermedades corporales
- pérdida del trabajo
- desastres naturales
- crímenes violentos

---

# FACTORES Y VARIABLES



Las reacciones ante el estrés dependerán de muchos factores:



La naturaleza del estresor, la intensidad percibida, el momento de aparición, la duración de los síntomas, el grado de exposición, edad, experiencia, personalidad y consecuencias.



La forma de afrontar una crisis dependerá de una serie de variables: personales, de la situación y las consecuencias provocadas por el evento

# FASES DE LA CRISIS

---

- Fase aguda: Pasados los primeros momentos. Se producen estados afectivos intensos. Respuestas emocionales manifiestas: angustia, ansiedad, ira, irritabilidad, hipervigilancia, manifestaciones vegetativas, sensación de irrealidad.
- En ocasiones esta descarga emocional es tardía con llanto, agitación, gritos, verborrea, relajación esfínteres, respuestas agresivas. Alteración relaciones interpersonales. Pueden producirse diferentes respuestas según sexos.

# FASES DE LA CRISIS

---

- Fase de reacción: Dura de una a seis semanas. Se producen reacciones tardías: los sentimientos previamente reprimidos o negados pueden salir a la superficie. Pueden aparecer sentimientos dolorosos abrumadores, dejando a las personas debilitadas. Ánimo triste y lábil.
- Las reacciones características son: Temor a regresar al evento. Sueños o pesadillas. Ansiedad. Tensión muscular. Aumento de la irritabilidad.

# FASES DE LA CRISIS

---

- Fase de reparación; Dura de uno a seis meses. Se diferencia en que las reacciones son menos intensas y no tan abrumadoras. Los sentimientos de dolor persisten, pero se los puede sobrellevar. Se vuelve a sentir interés por los hechos cotidianos. Se hacen planes para el futuro.

# FASES DE LA CRISIS

---

- Fase de reorientación: Aproximadamente seis meses o más. Se llega a asimilar e integrar la situación vivida. Se produce la readaptación a su vida cotidiana. Las intensas reacciones ante el estrés se han reducido sustancialmente. Es importante evaluar las necesidades actuales.

# PROCESOS DE INTERVENCION EN CRISIS

---

- a) 1ra intervención (primeras horas). Primeros Auxilios Psicológicos.
- b) 2da. Intervención (aplicable en consulta). Terapia para Crisis.



# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

---

- META: Reestablecer enfrentamiento inmediato – control de los sentimientos o los componentes subjetivos de la situación, comenzar proceso de solución.
  - Lazarus 1980

# SUB METAS:

---

- PROPORCIONAR APOYOS
- REDUCIR MORTALIDAD
- ENLACE CON FUENTES DE ASISTENCIA

# CINCO COMPONENTES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

---

- Realizar contacto psicológico
- Analizar las dimensiones del problema
- Sondar posibles soluciones
- Asistir en la ejecución de pasos concretos
- Seguimiento para verificar el progreso

# PASOS PARA LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

- **Observar y mantenerse alerta.** Primero observa si hay una necesidad de primeros auxilios psicológicos a través de la apariencia externa (lo que se ve u oye que dice una persona).
- **Establecer vínculos.** Por ejemplo, si la persona no te conoce, quizás debas presentarte como corresponde. Establecer vínculos significa actuar de una manera a través de la cual quede claro que te centras completamente en la persona que estás tratando de ayudar.
- **Ayudar a las personas a sentirse cómodas y a gusto.** Los actos de cortesía comunes como ayudar a una persona con su abrigo, dar información simple.
- **Actuar con gentileza, calma y solidaridad.** Demuestra a través del comportamiento que te importa la persona y que eres respetuoso.
- **Ayudar con las necesidades básicas.** Por ejemplo, proporciona agua o alimentos, un lugar para dormir, y formas de mantener la comunicación con los sistemas de apoyo.

- **Escuchar.** Deja que las personas hablen lo que quieran, pero no las fuerces a contar más de lo que quieren contar.
- **Tranquilizar de forma realista.** La frase “todo va a estar bien” no es realista. Pero frases como “lamento lo ocurrido” o “entiendo cómo te sientes” pueden ayudar a las personas a ver sus reacciones como normales. Tranquilízalas asegurándoles que su capacidad de recuperación puede ayudarlas a salir adelante.
- **Alentar formas positivas de afrontar la situación.** Los comportamientos de afrontar situaciones difíciles se aprenden con nuestras experiencias de la vida, las cuales son únicas. Todos tenemos nuestras propias formas y estrategias de afrontar las situaciones difíciles.
- **Ayudar a las personas a relacionarse con los demás.** Relacionarse significa no solo conectarse con los seres queridos que están en una misión, sino también con otros grupos sociales existentes o nuevos.
- **Ofrecer información exacta y oportuna.** Comparte información pertinente solo si sabes que es precisa.
- **Finalizar la conversación.** Debes dejar en la persona la impresión de que a ti te importa, aunque es posible que



# Primera ayuda psicológica: ¿Quién?

Personas muy angustiadas que estuvieron expuestas recientemente a un suceso grave estresante.

Puede proporcionarse a adultos y niños.

No todas las personas que enfrenten una crisis necesitarán o querrán primera ayuda psicológica.

- No imponga ayuda a nadie que no la quiera. En cambio, póngase a disposición de aquellos que puedan querer apoyo.

# Primera ayuda psicológica: ¿Cuándo?

- Tras el primer contacto con personas muy angustiadas, generalmente justo después de un suceso, o a veces unos días o semanas después.

# Primera ayuda psicológica: ¿Dónde?

- Dondequiera que sea suficientemente seguro para que usted esté allí.
- En condiciones ideales, con cierta privacidad, según corresponda, para mantener la confidencialidad y la dignidad.

# Consejos para minimizar la ansiedad en torno al virus COVID-19

## 1. Infórmate con fuertes creíbles.

Analiza los hechos, hay datos que aportan tranquilidad, por ejemplo: 80% de las personas sufre una enfermedad suave. El porcentaje de personas que muere como resultado del virus es aproximadamente 2%.

## 2. Sé selectivo con lo que lees.

Date una pausa de las noticias. La recomendación es buscar fuentes oficiales y fiables, y limitar la información sensacionalista.

## 3. Analiza la situación por lo que es y no por lo que temes que sea.

Date una pausa de las noticias. La recomendación es buscar fuentes oficiales y fiables, y limitar la información sensacionalista.

## 4. Utiliza el PNL (Programación Neurolingüística).

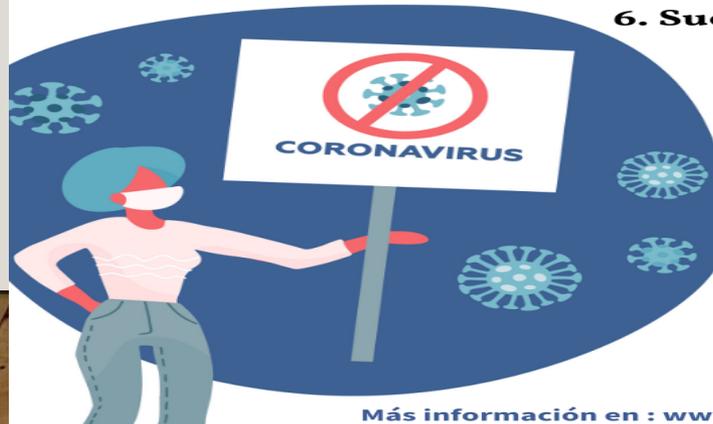
Puede resultar útil repetirse: “Sí, el virus es de fácil contagio, pero la mayoría de los casos son leves”.

## 5. Organiza un plan.

Si lo que deseas es sentirte más en control, puedes comprar ciertos insumos, pregunta si podrías trabajar desde casa de ser necesario, mantén algunos medicamentos para reducir la fiebre, sin caer en exageración.

## 6. Suelta la ansiedad.

Si ya hiciste un análisis realista de la situación y también organizaste un plan sobre cómo responder, ya puedes dejar la ansiedad y enfocarte en otras actividades que requieran más atención.



# LA RESPIRACIÓN ES ALGO MUY IMPORTANTE

---

- **Respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones** y eliminar dióxido de carbono. La inhalación o inspiración, oxigena cada célula de nuestro cuerpo. La exhalación o expiración, ayuda al drenaje linfático y desintoxica al organismo. La respiración es nuestra primera fuente de energía: aumenta nuestra vitalidad física, psíquica y espiritual y nos ayuda a restablecer el equilibrio emocional.

## 5 estrategias para proteger tu Salud Mental durante la cuarentena

- Establece horas específicas para leer/escuchar noticias: Busca las noticias sólo en las fuentes, evita las cadenas de whatsapp y otros medios que no sean oficiales.
- Mantén una rutina: Mientras más organizado sea tu día y aumentes los momentos de certidumbre con actividades esperadas menos tiempo querrá pasar tu mente imaginando catástrofes.
- Busca noticias buenas: Recuerda que nuestro cerebro tiene la tendencia de centrarse en lo negativo como estrategia de supervivencia. Busca noticias que contraresten lo negativo (número de casos resueltos, etc) y resalten cosas positivas. O incluso céntrate en cuentas que te llenen de esperanza y te hagan sentir en paz.
- Mueve tu cuerpo: Recuerda que el cuerpo y la mente se conectan. Si calmas tu cuerpo, tu mente también lo hará.
- Mantén contacto social: El aislamiento activa circuitos de dolor en nuestro cerebro, generando desesperanza y depresión. Haz citas con amigos online, llama a tu familia y amigos a menudo.



## MUEVE TU CUERPO

Estar en casa durante tantos días puede ser agobiante, así que mantente activx



## PLANEA TU RUTINA

En caso de teletrabajo /trabajo en casa



- Levantate y organízate a la hora habitual.
- Adecua un espacio donde puedas trabajar (que no sea la cama) y que en lo posible no haya interferencias.
- Organiza tu agenda, establece prioridades y tiempos de cumplimiento.
- Toma pausas activas de 15 minutos.

Recuerda que la empresa en la que laboras confía en tí, sé igual o más productivo. aporta tu granito de arena en tus actividades laborales.

## EVITA LA SOBREINFORMACIÓN

De esta manera la ansiedad no se apoderará de tí; determina un momento específico del día para informarte.



Toma todas las precauciones y acata las directrices emitidas a nivel nacional y local, revisa los medios confiables y autorizados, ejemplo:

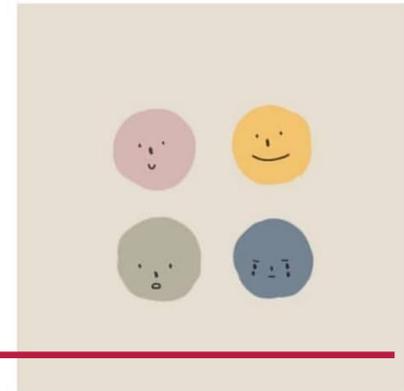
[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)



Así que es tiempo de:

- Compartir con tus seres queridos.
- Realizar actividad física, Youtube te ayuda.
- Organizar tus espacios (casa, cuarto, closet), Pinterest te ayuda.
- Cocinar y hacer esa receta que siempre has querido, Instagram te ayuda.
- Maraton de películas y series, Netflix y Google en general te ayudan.
- Realizar cursos online gratuitos, Coursera, Edx, Activate, Domestika te ayudan.
- Leer, libros físicos que tengas, ebooks o google te ayuda
- Dedicarle tiempo a tu hobby, pintar, bailar, cantar, etc
- Sacar tu creatividad a flote.

Es normal que te sientas triste, estresadx, confundidx, asustadx, o enojadx durante esta crisis



Habla con personas de tu confianza, como amigos, familiares o con profesionales si lo consideras necesario.



Adelántate al amanecer: primera práctica, destina 10 a 15 minutos respirando atentamente antes del amanecer. Toma conciencia del cuerpo, es decir: imagina que recorres cada parte de cuerpo, respira siendo consciente de cómo lo haces.



Alégrate, ámate y alegra tu entorno: en este punto es importante encontrar actividades, conversaciones, así sean por teléfono, que te alegren y alegren a los tuyos. Es sonreír y mínimo una vez al día encuentra ese espacio para sonreír y alegrar a otros. La música, el baile y una conversación agradable puede ser interesante.

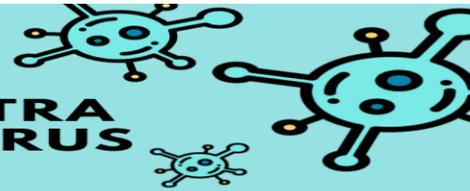


Autorregulación: esto tiene que ver con lograr relajar tu actividad tanto fisiológica, tu actividad "mental" y tu actividad tecnológica. Aléjate un poco, siéntate en un lugar que no tenga interrupciones, por lo menos una vez en la mañana y una vez en la tarde. Cierra los ojos, respira, tensiona y relaja tus piernas, brazos y rostro, hazlo sentado y respirando.



Alimentos que equilibren: si estás en casa es probable que, por ansiedad, sensación de estrés, puedas incrementar la conducta de picar, cuídate con esto: respira profundo, desayuna muy bien pero en balance: consume frutas, proteína, hidrátate y que tus comidas sean de alimentos frescos y suaves pero lo importante no en exceso.

# MEDIDAS DE PROTECCIÓN BÁSICAS CONTRA EL CORONAVIRUS COVID-19



**1 LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE.**

Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón desactiva el virus si está en sus manos.



**2 TOME MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIA.**

Al toser o estornudar cubrase la boca y la nariz con un pañuelo o con el ángulo interno del codo. Y si tiene síntomas de gripe utilice tapabocas.



**3 EVITE EL CONTACTO CON PERSONAS QUE TENGAN RESFRIADO O GRIPE.**

Una medida de protección es utilizar el tapabocas cuando otras personas presentan síntomas de gripe.



**4 MANTENGA EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y aquellas personas que tosan, estornuden y tengan fiebre.



**5 EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA.**

Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.



**6 SI TIENE FIEBRE, TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR SOLICITE ATENCIÓN MÉDICA.**

Los síntomas respiratorios con fiebre pueden deberse al coronavirus de Wuhan.



**7 ADOPTE NUEVOS SALUDOS.**

Evite saludar dando la mano y con besos en la mejilla. Adopte nuevos saludos tocándose codo con codo, pie con pie y las manos en los bolsillos o un guiño de ojo.

