

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA PLANTEL 7 “EZEQUIEL A. CHÁVEZ”



PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS (PIT)

CUARTA REUNIÓN DE TUTORES CICLO ESCOLAR 2017-2018

“PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS”

30 DE ENERO DE 2018



¿CÓMO PUEDO AYUDAR EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS?

¿Qué es una crisis?

¿Cómo afectan las situaciones de crisis a las personas?

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos (PAP)?

¿Para quién son los PAP?

¿Cuándo proporcionar los PAP?

¿Cómo recopilar información?

¿Qué hacer en la aplicación de los PAP?

¿QUÉ ES UNA CRISIS?

- Sucesos ocasionados como desastres socio organizativos y que en la mayoría de los casos, los que resultan afectados no tienen control sobre los eventos, por ello su naturaleza es estresante, ocasionando reacciones físicas y psicosociales.

¿CÓMO AFECTAN LAS SITUACIONES DE CRISIS A LAS PERSONAS?

Aunque todo el mundo resulta afectado de una manera u otra en circunstancias de crisis, hay una amplia gama de reacciones y sentimientos que cada persona puede tener. Mucha gente puede sentirse abrumada, confundida o muy insegura acerca de lo que está sucediendo. Puede tener mucho miedo o encontrarse muy ansiosa, o insensible e indiferente. Algunas personas experimentan reacciones leves, mientras que otras pueden reaccionar de forma más grave, dependiendo de los factores como la naturaleza y gravedad, edad, salud, etc.

REACCIONES INDIVIDUALES ANTE UNA CRISIS (1)

- **Reacciones normales**, pueden ser: temor, inquietud, sudoración, sorpresa y estupor inicial.
- **Reacciones reactivas**, se caracterizan por ráfagas de actividades sin sentido, como el habla acelerada y bromas inapropiadas.
- **Reacciones paralizantes**, se observan en sujetos que se quedan paralizados y son incapaces de ayudar, tienen la mirada perdida, no responden a llamadas verbales y son muy dóciles y vulnerables.

REACCIONES INDIVIDUALES ANTE UNA CRISIS (2)

- **Reacciones somáticas**, se presentan como náuseas, mirada borrosa, incontinencia urinaria, diarreas, hipertensión, taquicardias y dolores de pecho.
- **Pánico individual**, se caracteriza por carreras alocadas, llantos incontrolados, gritos y ceguera psicológica., en ocasiones provoca que las personas se lancen de los pisos o que corran directamente hacia un lugar de peligro.

¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)?

Según Esfera (2011) y IASC (2007), los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) describen una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda como:

- Brindar ayuda y apoyo prácticos de manera no invasiva;
- Evaluar las necesidades y preocupaciones;
- Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas como comida e información;
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen;
- Reconfortar a las personas y ayudarlas a calmarse.
- Ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales; y
- Proteger a las personas de ulteriores peligros.

¿PARA QUIÉN SON LOS PAP?

Para personas angustiadas afectadas recientemente por un acontecimiento crítico grave. Puede proporcionarse ayuda tanto a niños como adultos. Sin embargo, no todos los que experimentan una situación de crisis necesitarán o quieren apoyo. No se debe forzar la ayuda en aquellos que no la quieren, sino estar disponible para aquellos que la requieran.

¿CUÁNDO PROPORCIONAR LOS PAP?

- Puede facilitarse los PAP tan pronto como se establezca contacto con personas que están en situación de angustia. Normalmente será durante o inmediatamente después del acontecimiento. Sin embargo, a veces puede ser días o semanas después, dependiendo de cuánto ha durado el acontecimiento o de cuán grave ha sido.

¿CÓMO RECOPIRAR INFORMACIÓN?

Durante la fase de recopilación de información, nuestra forma de actuar es muy importante para que la persona no se sienta incómoda y así poder obtener información que nos permita brindar ayuda eficaz. Por lo que debemos:

- Hablar de forma pausada
- Explorar necesidades
- Clarificar la información
- Ordenar prioridades
- Atender las necesidades en función de los recursos disponibles
- Procurar que el afectado proponga soluciones

¿QUÉ HACER EN LA APLICACIÓN DE LOS PAP?

Un buen acercamiento es la clave para la correcta y efectiva aplicación de los primeros auxilios psicológicos. En este caso hay que tener presente que:

- Debemos presentarnos
- Debemos situarnos de tal forma que no resulte violento ni intrusivo para la víctima.
- Evitemos el contacto físico
- Respetemos creencias y religiones del afectado
- Usemos un tono de voz tranquilo y pausado
- Preguntemos por sus necesidades y actuemos en función de ellas. (dar información práctica)

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud 2012. Primera ayuda psicológica. Guía para trabajadores de campo. Pdf.
- Universidad Autónoma de Barcelona. Qué sí y qué no hacer en la aplicación del los PAP. Wartrauma Foundation. World Vision. Pdf.

POR SU ATENCIÓN

MUCHAS
GRACIAS