

# 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