

Taller de Primeros Auxilios Psicológicos



Facilitador: Ps. Gabriel Bofi Gómez



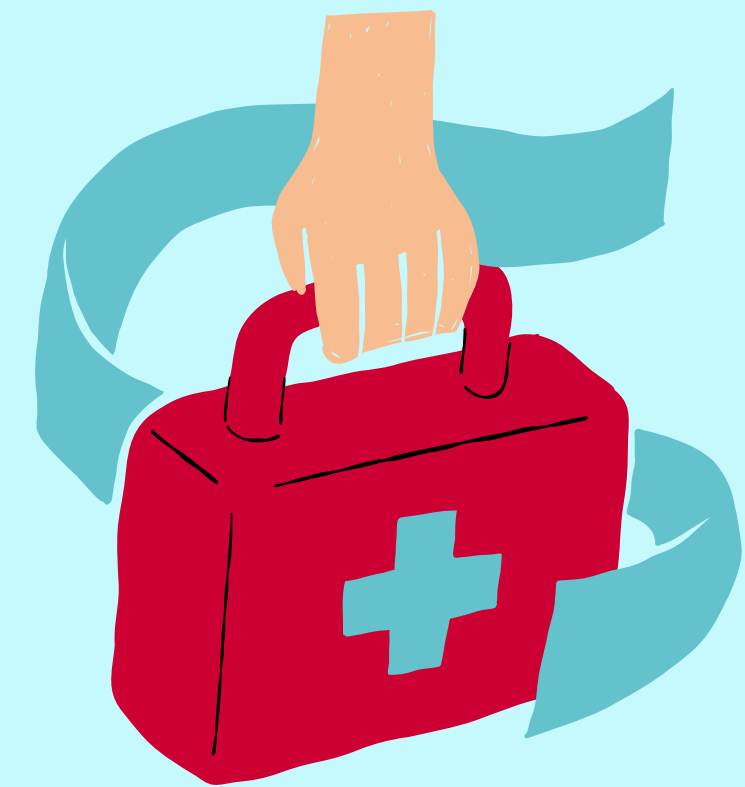
¿Qué son los primeros auxilios psicológicos o P.A.P?

Son un tipo de intervención psicológica que se realiza en contextos de crisis, como una primera instancia para reducir los niveles de estrés ante un evento traumático o complejo.

Estos de ninguna manera reemplazan otro tipo de intervenciones de más largo plazo como la psicoterapia o evaluación médica o psiquiátrica.

Pueden ser aplicados por personas instruidas en primeros auxilios psicológicos, sin necesidad de ser un especialista en el área de la salud.

Independiente de que esto se pueda dividir en pasos, es sumamente importante contextualizar.

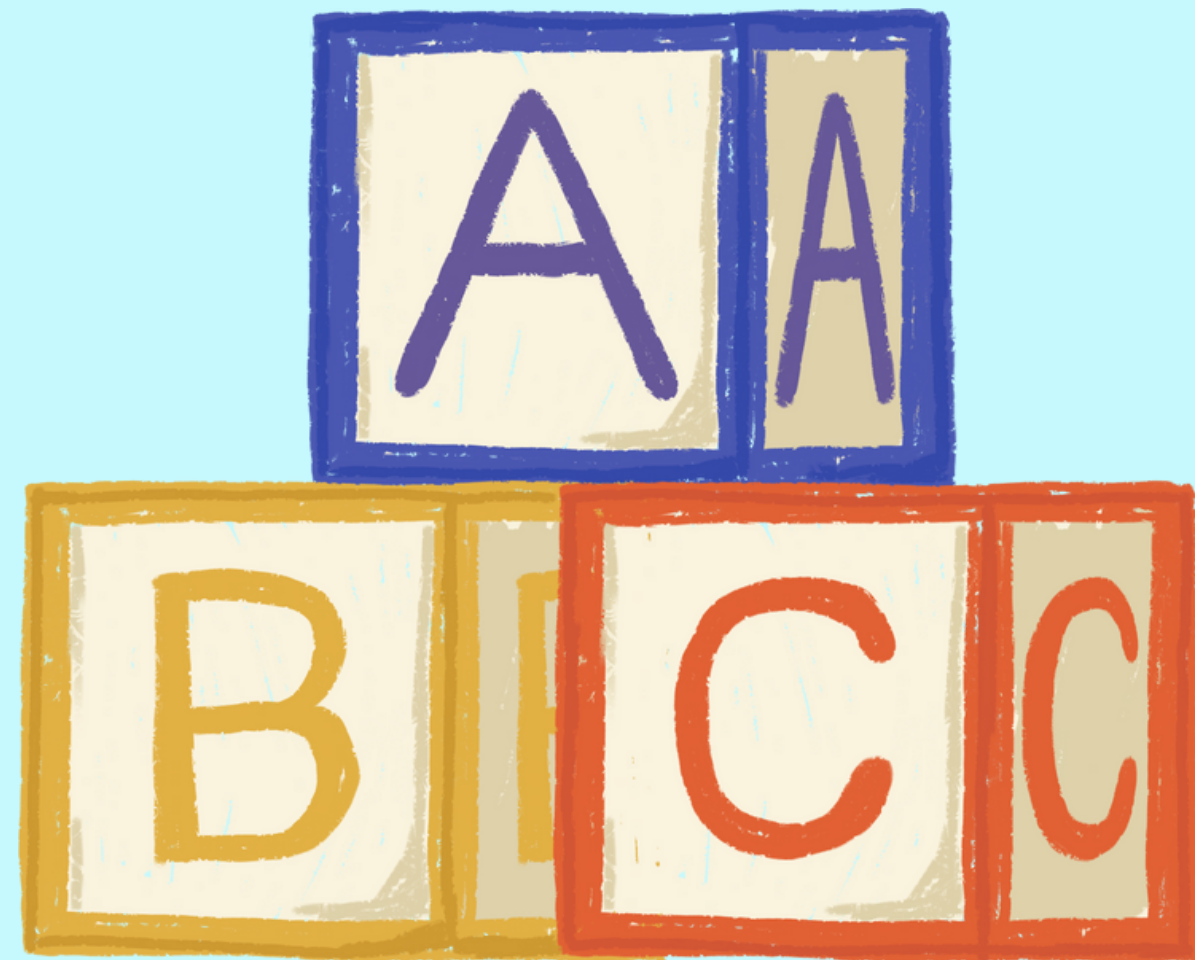


Antes de aplicar los P.A.P

- Asegurarse de mantener la calma en todo momento
- Mostrar seguridad en sí mismo y en lo que se está diciendo.
- Tener al menos una noción básica y general de lo que son los primeros auxilios psicológicos y de elementos asociados a estos.
- Mantener segura a la persona intervenida en todo momento
- Tener una noción general del contexto y de posibles canales de derivación



Los "ABC..." de los PAP o pasos básicos



A: Escucha activa

Antes de responder, necesito escuchar.

La escucha atenta o activa, pone atención tanto al contenido como a los estados emocionales. Para esto necesito identificar ¿Qué me está diciendo?, ¿Cómo me está transmitiendo ese mensaje?, ¿Qué emoción podría haber a la base?.

Requiere respuestas de mantención. Necesito hacer sentir a la persona que está siendo escuchada. Para ello quizás es bueno acompañar con monosílabos; "a-ha", "mm". Asintiendo la cabeza. O también con pequeñas frases o palabras; Entiendo. Ya veo.

Los elementos NO verbales cumplen un rol muy importante.

Respetar la proximidad e intentar no incomodar es esencial.



B: Ventilación

Para restablecer la calma es necesario respirar.

La ventilación son todas aquellas técnicas que nos permiten restablecer la calma, sobre todo al reactivar los canales respiratorios que pudieran verse afectados por la ansiedad propia de una crisis de angustia o pánico.

Requiere calma y paciencia. La persona intervenida puede desesperarse, y olvidarse de su respiración normal, en ese momento es importante invitar a la persona a respirar profundo con nosotros. Explicarle que necesitamos respirar profundo, que eso les ayudara, y mostrarles como respirar, dar instrucciones claras y directas, respetando los tiempos de la otra persona.

Otra forma de abordar esto es buscar re-enfocar la atención en otra cosa.

Hacer uso de la respiración diafragmática puede ser buena idea.



B: Ventilación

Respiración Diafragmática

La respiración diafragmática es una respiración relajante que utiliza el diafragma, el cual es un músculo que se ubica entre las costillas y abajo del estómago. Para esto se inhala profundo por la nariz, inflando el estómago, se retiene brevemente el aire, y se bota lentamente por la boca. La idea es que esto se ajuste al ritmo de cada persona. Algunos cuenta 4-4-4 o 4-2-6 tiempos por fase.

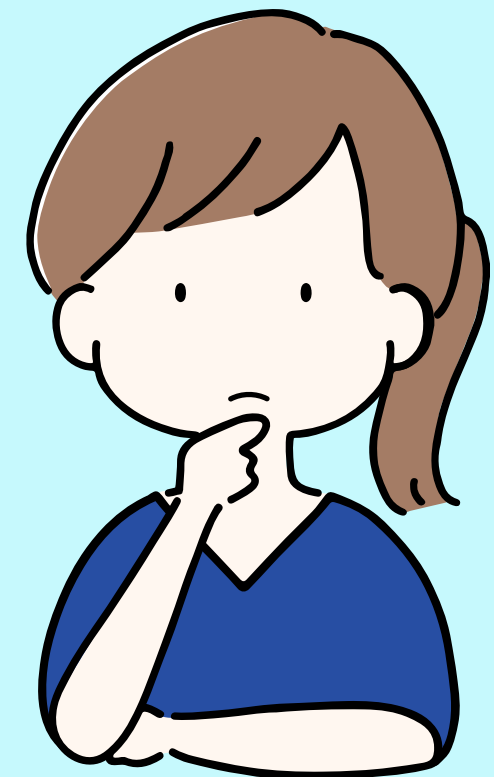


Re-enfocar la atención o técnica de "grounding"

Otra forma de lidiar con una crisis, es re-enfocando la atención en otra cosa, para esto uno puede invitar a la persona a realizar un ejercicio matemático, a relatarnos lo que desayunaron o almorzaron por ejemplo.

Sin embargo para muchas personas la técnicas sensoriales de "grounding" son ideales, ya que nos ponen a prestar atención plena a cosas que podamos ver-5, oír-4, sentir-3, oler-2 y saborear-1 del entorno en el que estamos.

Terminado este breve ejercicio, se re-enfoca la atención en la conversación.



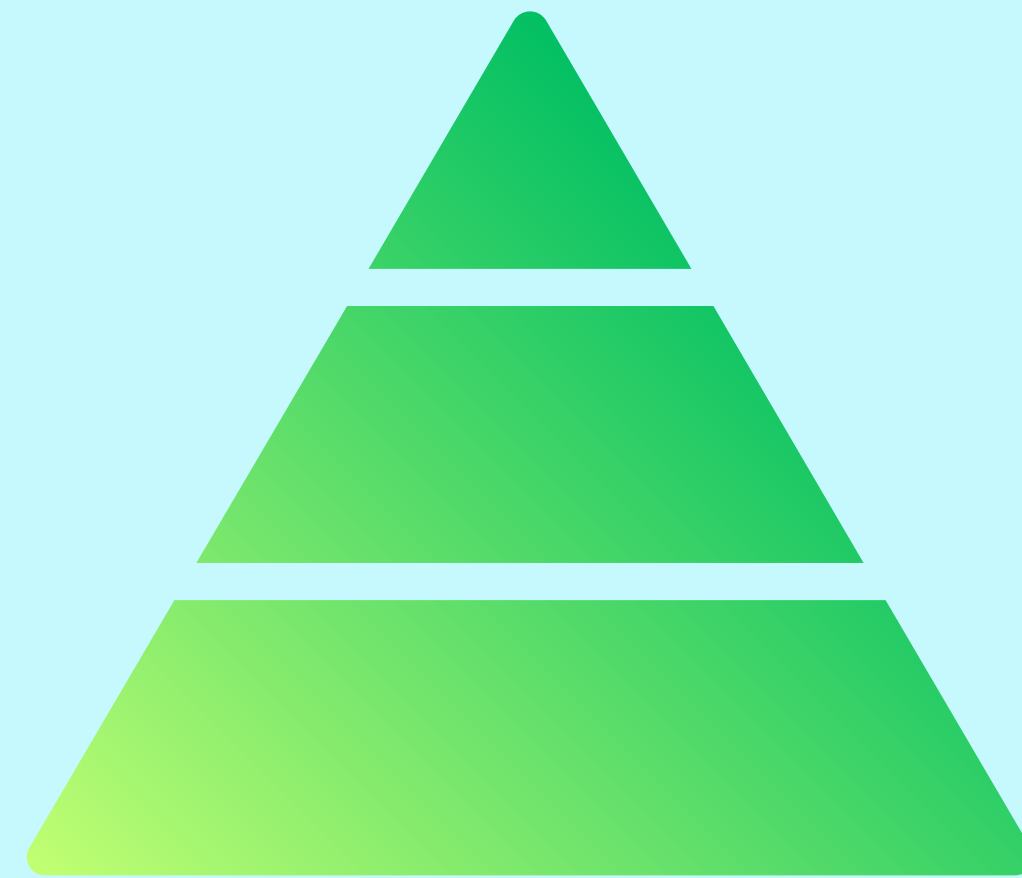
C: Categorización

Vamos de a poco, ordenando y jerarquizando.

Cuando la persona se ve abrumada, es posible que le cueste pensar de forma ordenada. Categorizar los problemas del más inmediato y urgente, al menos inmediato, resulta fundamental para posteriormente generar un plan de acción.

Puede ser útil preguntar: ¿Qué situaciones le abruma en este momento?, ¿De las situaciones mencionadas cual puede serle más urgente?, ¿Que podría necesitar para responder a estas situaciones?.

Dar perspectiva y opciones sin imponer. Puede resultar tentador en estos casos imponer un orden de prioridades, sin embargo invalidar las prioridades personales puede entorpecer el proceso. La idea es no dejar de validar las emociones y hacer sugerencias respetuosas. Promover a su vez la autonomía de la persona.



D: Derivación

Avanzada la intervención, hay que hacer la derivación.

Luego de que la persona esté estable, es importante contactar con su red de apoyo personal y asistencial más cercana. (Familiar, amigo, consultorio u hospital).

Ofrecer medios de contacto. Lo ideal es que una vez finalizada nuestra parte de la intervención, ofrecer los medios necesarios para que la persona se contacte con su red más cercana. Ya sea ofrecer un teléfono desde el cual marcar, o dar la dirección o número del centro asistencial más cercano. Si es necesario acompañar a la persona a que sea recogida o contactada.

NO hacer promesas, ni ofrecer cosas que escapan de nuestro control.

Como el PAP tiene una función transitoria, la idea es promover la autonomía, ser honestos y no hacer promesas que no podamos cumplir.



E: Psicoeducación

No olvidarse en esta ocasión, de la psicoeducación.

Una vez que la persona ya está más calmada, resulta necesario el promover estrategias de afrontamiento.

Esto por un lado para que entiendan y normalicen los malestares emocionales, pero por otro lado también para tener una idea de como afrontar su malestar la próxima vez.

Dar una explicación clara.

Explicar que muchas veces las sensaciones fisiológicas de las personas son derivadas del estado de alteración emocional en el que se encuentran.

Hablar de la diferencia entre crisis de pánico y el ataque cardíaco. O también de los posibles efectos emocionales que podrian experimentar luego de la situación que vivieron.

De la mano de esto hablar de técnicas de respiración y distracción puede ser útil, tanto con la persona afectada, como sus familiares.



E: Psicoeducación

Diferencia entre crisis de pánico y ataque cardíaco.

Si bien ambos tiene una sensación de opresión en el pecho y palpitaciones rápidas, de la mano de respiración entrecortadas. La crisis de pánico tiene un detonante psicológico, que aunque puede no ser claro se acompaña de una sensación de ansiedad o miedo. Por otro lado el ataque cardíaco suele ir de a poco, va y vuelve, y puede sostenerse por una hora antes del infarto, también es esperable si hay antecedentes de problemas cardíacos en la persona. En la crisis de pánico la opresión de pecho puede no ser tanta, y naturalmente se acaba o disminuye al cabo de unos 15-20 min, suele disminuir cuando la persona está calmada. En el infarto no disminuye aunque la persona esté calmada.

Estrés pasajero y Estrés post-traumático

El estrés es una reacción normal frente a una situación tensa o crítica, sobre todo cuando el hecho acaba de ocurrir. Es normal que hasta un mes después del evento, la persona siga experimentando cierta sensación de tensión frente al evento, sin embargo este debería ir disminuyendo con el tiempo. Si pasado el mes la persona sigue con fuerte sensación de ansiedad, tiene pesadillas, flashbacks con el evento y fuerte incomodidad con cosas que recuerdan el evento es posible que tenga estrés post-traumático.



Consideraciones contextuales

La edad:

Es importante entender que aplicar los PAP en la infancia es distinto que en la adolescencia, en la adultez y en la adultez mayor.

En la infancia quizás la persona va a necesitar un poco más de ayuda y el trabajo ahí quizás deba darse más de la mano del cuidador o cuidadora. Es a ellos a quienes se les debe dar la mayor información de como proceder, el abordaje suele ser más familiar.

En la pre-adolescencia y adolescencia es importante dar espacios a la autonomía y al uso de redes de apoyo propias del adolescentes, antes de imponer una red o sobre-explicar las cosas. El rol del facilitador se vuelve más descentrado dependiendo de la capacidad de autonomía y autovalencia de quien es intervenido.



Consideraciones contextuales

Si se está o no en una situación de discapacidad;

Es importante entender que aplicar los PAP con una persona que no tiene discapacidad es distinto a hacerlo con una persona con discapacidad.

Un punto clave en este escenario es hacer las adaptaciones y derivaciones correspondientes. Si por ejemplo se interviene una población de personas "sordas" o "ciegas" es importante saber un poco de lengua de señas o tener un interventor que tenga ese conocimiento. También hacer uso de dispositivos electrónicos de ser necesario. Y preguntar a la persona que tipo de adaptaciones o ayuda necesita. Respetar también la autonomía de la persona en caso de no necesitarlo.

Si hablamos por ejemplo de otro tipo de discapacidad, aplicamos el mismo criterio de adecuación, validación y paciencia.



Consideraciones contextuales

Los credos o cultura;

Se asume nuevamente que el respeto a la cultura y credo de las personas es sumamente importante.

Un punto clave en este sentido antes de preguntar a la persona sobre sus credos o cultura, es informarse bien del lugar y la población que va a ser intervenida. En caso de no tener conocimiento claro, es importante preguntar y respetar aquello.

Por ejemplo hay algunas culturas y credos donde cuando fallece un familiar, se tiene una cierta tradición respecto a como honrar o vivir ese duelo, y es importante respetar esas formas y costumbres. Como también es importante respetar a personas que no tienen los mismos credos y costumbres que yo.



Ejercicio Práctico I

Estas en el trabajo, y durante la hora de almuerzo, una de tus compañeras recibe la noticia de que un familiar cercano a ella acaba de fallecer, ésta te cuenta entre llantos la noticia y antes de que puedas decir algo, comienza a respirar de forma agitada y dice que no puede respirar bien. Lo más probable es que sea una crisis de pánico.

Considerando lo expuesto anteriormente sobre primeros auxilios psicológicos.

¿Qué harías tu para ayudar a tu compañera?

- A.- Entrar en pánico e inmediatamente llamar a una ambulancia para que se la lleven.
- B.- Decirle que por favor deje de exagerar, que no es el momento y lugar para reaccionar así.
- C.- Pedirle inmediatamente que me repite otra vez y de forma detallada como falleció su familiar cercano.
- D.- Intentar aplicar alguna técnica de respiración o distracción para re-establecer la calma. Luego preguntarle que necesita y en que la puedo ayudar.



Ejercicio Práctico II

Tu hijo de 13 años está muy ansioso, ya que últimamente han mostrado muchos asaltos a mano armada en la televisión, algunos con imágenes muy explícitas. Tu hijo no le ha contado ni a sus profesores, ni a sus compañeros del colegio como se siente ya que dice que es algo que le resulta muy vergonzoso. Él te pide ayuda ya que es tanta su ansiedad que está considerando no ir al colegio durante los próximos días.

Considerando lo expuesto anteriormente sobre primeros auxilios psicológicos.

¿Qué harías tu para ayudar a tu hijo?

A.- Decirle que lo vas a acompañar todos los días hasta la sala del colegio, aunque esto le incomode, que tiene razón de tener miedo y que tiene prohibido ver a sus amigos en la tarde.

B.- Le diría que su miedo no es real y que tiene prohibido ver la tele.

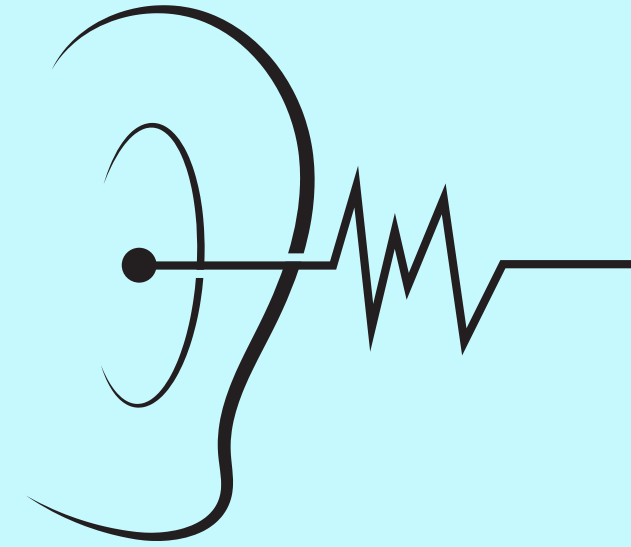
C.- Lo escucharía atentamente, validaría su preocupación. Luego le preguntaría si hay algo que puedo hacer, y si no lo tiene claro le daría opciones, recomendaría que lo hablara con sus amigos y respetaría sus espacios.

D.- Le explicaría que siempre tiene que estar atento, pero que tener miedo no es motivo para no ir al colegio.



Ejercicio Práctico III

Sales a comprar con tu hermana y tu sobrino de 12 años que tiene autismo. Tu hermana te deja a cargo de tu sobrino ya que ésta tiene que ir al baño, mientras esperan afuera de la tienda del shopping, vez que un par de jovenes no muy lejos, los cuales tienen la música a todo volumen. Tu sobrino que tiene hipersensibilidad auditiva, comienza a inquietarse, se tapa los oídos, como el volumen de la música sigue fuerte empieza a golpearse en las piernas. Esto ya ha pasado antes, tu hermana suele tratar de distraerlo primero, y luego le pregunta que le pasa, cuando este no responde bien las preguntas, suele tratar de adivinar posibles causas. Una vez identificadas, trata de disminuir el estímulo causante.



Considerando lo expuesto anteriormente sobre primeros auxilios psicológicos.

¿Qué harías tu para ayudar a tu sobrino?

A.- Voy corriendo donde los chicos que ponen la música fuerte, dejando a mi sobrino solo, y luego les grito que bajen la música.

B.- Agarro fuerte el brazo a mi sobrino, y lo arrastro al baño de mujeres para que mi hermana lo contenga.

C.- Primero distraigo a mi sobrino, pidiéndole que me diga cuantos objetos de color negro puede ver cerca nuestro, si eso no funciona, le presto mi celular y le pido que me ayude a cambiar el fondo de pantalla. Luego le pregunto en que le puedo ayudar, sugiriendo alejarnos del ruido o ir a pedir que bajen la música.

D.- No hago nada, seguramente quiere llamar la atención.



Reflexión final

¿En qué otros contextos creo yo que me pudiera ser útiles los PAP?

¿Qué elementos de los vistos en el taller me llamaron más la atención?

¿Qué habilidades debe tener una persona para poder aplicar eficientemente los PAP?

