



Formación Básica

Primera **A**yuda **P**sicológica
en contexto de COVID-19

Módulo 1

Definición y Marco de Trabajo Primera Ayuda Psicológica

Ministerio de Salud

Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres
2020

Este material es una adaptación del Plan Intersectorial de Formación en Primera Ayuda Psicológica de la Mesa Técnica Intersectorial de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres.



Paso reflexivo

Activando nuestras experiencias y aprendizajes previos

Para contextualizar la formación que iniciamos, tómate unos minutos para recordar eventos críticos que has enfrentado en tu vida o trabajo.

- Ejemplos de grandes eventos críticos que afectaron a muchas personas
- Eventos críticos que afectaron a individuos.

Ahora piensa:

- ¿Qué reacciones físicas, sociales y psicológicas tuvieron las personas?
- ¿Qué se hizo para ayudar y apoyar a las personas?



Actividad escrita

Actividad 1

Qué se te viene a la mente cuando escuchas.....

**Primera Ayuda Psicológica o
Primeros Auxilios Psicológicos.**

¿Qué es la Primera Ayuda Psicológica?

Asistencia humanitaria y práctica de apoyo a otro ser humano, expuesto recientemente a una situación muy estresante

- Es un set de herramientas y conocimientos para ayudar a personas que están en situaciones de alto estrés.
- Una forma de ayudar a las personas a sentir calma y capaces de hacer frente a una situación difícil



Guía de Trabajo

Actividad 2

Completa Verdadero o Falso en tu Guía de Trabajo

¿Qué involucra la Primera Ayuda Psicológica?

- 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 Primera Ayuda Psicológica?

- NO es algo que solo pueden hacer los profesionales.
- NO es consejería profesional/terapia.
- NO es “*debriefing* psicológico”: no se hace un análisis detallado del evento crítico.
- 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.

Respuestas a incidentes críticos

Las personas pueden tener reacciones muy diferentes a un suceso



Paso reflexivo

¿Qué factores influyen en la forma en que alguien responde?

¿Por qué la Primera Ayuda Psicológica?

Factores de Resiliencia Clave

A las personas en general les va mejor a la larga si...

- Se sienten seguras, conectadas con otros, tranquilas y con esperanzas;
- Tienen acceso a apoyo social, físico y emocional; y
- Recuperan cierto sentido de control al poder ayudarse a sí mismas.



Principios de Intervención Temprana con Soporte Empírico





Paso reflexivo

En una crisis...

¿QUIÉN puede beneficiarse de la primera ayuda psicológica?

¿QUIÉN podría necesitar apoyo más avanzado?

¿CUÁNDO debe proporcionarse primera ayuda psicológica?

¿DÓNDE debe proporcionarse primera ayuda psicológica?

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 impongas tu ayuda a nadie que no la quiera.

¿Quién necesita un apoyo más avanzado que solo primera ayuda psicológica?

Personas con lesiones graves que pueden causar la muerte

Personas que están tan alteradas que no pueden ocuparse de sí mismas o de sus hijos

Personas que podrían lesionarse

Personas que podrían lesionar a otros o poner en peligro su vida.

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?

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

Ante todo no dañar

Seguridad

- Evitar que las acciones pongan en riesgo a las personas
- Asegurarse lo más posible de que las personas a las que ayudas estén seguras, y protegerlas de daños físicos o psicológicos.

Dignidad

- Tratar a las personas con respeto y de acuerdo con sus normas culturales y sociales.

Derechos

- Asegurarse que las personas puedan acceder a la ayuda y los servicios de manera justa y sin discriminación.
- Ayudar a las personas a exigir sus derechos y a acceder a los apoyos disponibles.
- Actuar movilizado exclusivamente por el bienestar de la persona a quien se esta apoyando.
- Promover que las personas sean protagonistas de sus decisiones y ser agentes de su propio cambio.

Principios de actuación de PAP

- Son los aspectos centrales que deben considerarse a la hora de brindar PAP.
- No son un protocolo ni contempla etapas estrictas.
- Están presentes como orientadores durante toda nuestra actuación.

Principios de actuación de PAP



Preparar

- Infórmese sobre el suceso crítico.
- Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles.
- Infórmese sobre los aspectos de seguridad.



Observar

- Compruebe la seguridad.
- Compruebe si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- Compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave.



Escuchar

- Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- Pregúnteles qué necesitan y qué les preocupa.
- Escuche a las personas y ayúdelas a tranquilizarse.



Conectar

- Ayude a las personas a resolver sus necesidades básicas y a tener acceso a los servicios.
- Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.
- Proporcione información.
- Conecte a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social.



Formación Básica

Primera **A**yuda **P**sicológica
en contexto de COVID-19

Módulo 1

Definición y Marco de Trabajo Primera Ayuda Psicológica