

**ESCUELA DE ENSEÑANZA**

**Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL**

**CREE-SIENDO JUNTOS**

**Sesión 21: Primeros  
auxilios psicológicos**



---

# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



---

## DAYANA CAROLINA LAGO FELIPE

Psicóloga MSc. Gestión Humana y Desarrollo Organizacional, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo. Con experiencia en los diferentes enfoques de Talento Humano, liderando procesos de fortalecimiento de la calidad de vida de los colaboradores, entre los que se encuentra tanto el clima laboral y la gestión integral del riesgo psicosocial, gestión del cambio, bienestar social y laboral, desarrollo integral de competencias y de estilos de liderazgo, como el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el marco de entornos laborales saludables.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

# OBJETIVO GENERAL

Aportar herramientas  
claves para brindar  
primeros auxilios  
psicológicos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

1. Contextualización en crisis.
2. ¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?
3. Propósitos y objetivos.
4. ¿Quiénes lo necesitan?
5. Componentes.
6. Recomendaciones básicas.
7. Afrontamiento.
8. Tips.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Una crisis puede ser un momento en la vida de un individuo, que debe afrontar y que es incapaz de resolver con sus mecanismos habituales de solución de problemas.

El sujeto presenta una pérdida de control emocional, se siente incapaz e ineficaz y está bajo la presión del tiempo para resolver el conflicto.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Choque

- Un cambio repentino en el ambiente social provoca que las emociones sean liberadas de manera explosiva, lo cual incapacita a los mecanismos de enfrentamiento con los que cuenta la persona. En este caso, como no existe un aviso previo que permita al individuo asimilar el impacto, este cae en un estado de choque emocional.

## Agotamiento

- La persona puede haber manejado efectivamente y durante tiempo prolongado la situación de emergencia pero llega a un punto de agotamiento, en el cual no tiene más fuerza para enfrentar la situación y su estructura de enfrentamiento "casi se desintegra"



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

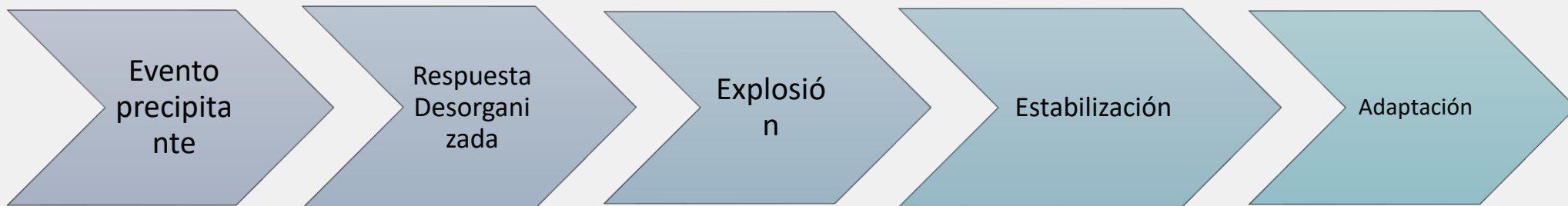


Innovación



Capital  
Estratégico

## Una respuesta de crisis tiene las siguientes fases:



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Las diferentes reacciones en crisis: Cognitivas y Conductuales

Confusión y Desorientación

Dificultad en la toma de  
decisiones

Cuestionamiento de creencias

Problemas para dormir

Problemas de concentración

Pasividad

Aislamiento

Preocupación por detalles  
insignificantes

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, 2014



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Las diferentes reacciones en crisis: Cognitivas y Conductuales

Sensibilidad emocional

Evitación

Baja autoestima

Distanciamiento emocional

Problemas en relaciones  
interpersonales

Miedo y Ansiedad

Desesperación

Irritabilidad

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, 2014



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Primeros auxilios psicológicos:

Intervención psicológica en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo y rescate a la persona para restablecer su estabilidad emocional y facilitarle las condiciones de un continuo equilibrio personal

La meta de los primeros auxilios psicológicos es restablecer el equilibrio emocional,

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, 2014



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Rol del auxiliar en primeros auxilios

Ayudar a las personas al percibir y valorar el estado psicológico para actuar ante sucesos que pueden llegar a ser críticos y desbordantes.

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, 2014



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ¿Quiénes necesitan primeros auxilios psicológicos?

Buscar señales de desorientación:

- Ojos cristalinos, mirada ausente o pérdida.
- Ausencia de respuesta a preguntas u órdenes verbales.
- Comportamiento desorganizado no intencionado
- Respuestas emocionales intensas como llanto desconsolado, comportamiento agresivo, hiperventilación o movimiento mecedor.
- Reacciones físicas incontrolables
- Sentimiento de incapacidad a causa de la preocupación
- Participación en actividades de alto riesgo.



## Propósito

Alivio de los síntomas inmediatos

Restauración del funcionamiento cognitivo y afectivo

Identificación de recursos de resiliencia

Activar estrategias de afrontamiento y resiliencia

Auxiliar a la  
persona a dar  
pasos concretos  
hacia el  
afrontamiento  
de la crisis

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, 2014



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Los cinco componentes de los primeros auxilios psicológicos:



## •Realización del contacto psicológico:

Se define este primer contacto como empatía o “sintonización” con los sentimientos de una persona durante una crisis. La tarea primaria es escuchar cómo la persona en crisis emocional visualiza la situación y se comunica cualquiera que sea el entendimiento que surja. El primer objetivo para la realización del primer contacto psicológico es que la persona sienta que la escuchan, aceptan, entienden y apoyan, lo que a su vez conduce a una disminución en la intensidad de la ansiedad; el contacto psicológico sirve para reducir el dolor de estar solo durante una crisis, pero en realidad se dirige a algo más que esto.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Los cinco componentes de los primeros auxilios psicológicos:



### •Analizar las dimensiones del problema:

La indagación se enfoca a tres áreas: pasado inmediato, presente y futuro inmediato. El pasado inmediato remite a los acontecimientos que condujeron al estado de crisis. La indagación acerca de la situación presente se requiere saber quién está implicado, qué pasó, cuando, etc. El futuro inmediato se enfoca hacia cuáles son las eventuales dificultades para la persona y su familia.

CENTRO MANUEL ESCUDERO,\_ PSICOLOGIA Y PSIQUIATRIA



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

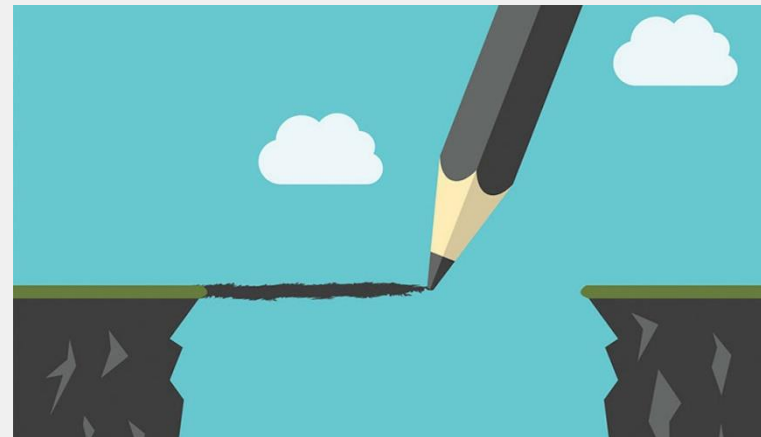


Innovación



Capital  
Estratégico

## Los cinco componentes de los primeros auxilios psicológicos:



### •Sondear las posibles soluciones:

Se refiere a identificación de un rango de soluciones alternativas tanto para las necesidades inmediatas como para las que pueden dejarse para después, identificadas de manera previa. Esto es llevar a la persona en crisis a generar alternativas, seguido de otras posibilidades.

CENTRO MANUEL ESCUDERO,\_ PSICOLOGIA Y PSIQUIATRIA



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Los cinco componentes de los primeros auxilios psicológicos:



- Asistir en la ejecución de pasos concretos:

Ivolucra ayudar a la persona a ejecutar alguna acción concreta, el objetivo es en realidad muy limitado: no es más que dar el mejor paso próximo, dada la situación.

CENTRO MANUEL ESCUDERO, \_ PSICOLOGIA Y PSIQUIATRIA



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Los cinco componentes de los primeros auxilios psicológicos:

Seguimientos del progreso de recuperación.



CENTRO MANUEL ESCUDERO, \_ PSICOLOGIA Y PSIQUIATRIA



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Actitud en los 5 pasos en los primeros auxilios:



CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, 2014



# RECOMENDACIONES BÁSICAS



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Recomendaciones Básicas para la atención en los primeros auxilios psicológicos:

1. Mantenga empatía
2. Enfocarse en el problema , ayude a la persona a analizar el problema
3. Valorar áreas afectadas (Conductual, Afectiva, Interpersonal y Cognitiva)
4. Identificar la perdida
5. Motivar el deseo de vida y sentido de esperanza
6. No debata o discuta
7. No confrontar o interpretar
8. Motivar la proactividad
9. Sugiera opciones posibles y guiar a la persona a encontrarlas.
10. No de consejos directos, guie a la persona para que busque opciones por si misma.
11. Sea paciente, no apresure a la persona.
12. No prometa lo que no puede cumplir.
13. Mantenga la conversación
14. Fomente la búsqueda de ayuda y apoyo



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Pensamiento  
Estratégico



## TENER EN CUENTA PARA EL CONTACTO Y PRIMER ACERCAMIENTO

1. Preséntese a sí mismo
2. Describa su rol
3. Pida permiso para hablar con la persona
4. Explique que está ahí para ofrecer ayuda
5. Invite a las personas a sentarse

### EVITE

Invadir el espacio vital de la persona

Hablar bruscamente

Mostrarse ansioso

Garantice cierto grado de privacidad a la persona

Preste atención a la persona

Modere el tono de voz (suavemente y calmado)

Deje que el sobreviviente decida cómo quiere hablar de lo que sucedió

Al clarificar experiencias traumáticas relacionadas con el desastre, evite solicitar descripciones detalladas que puedan provocar angustia adicional



CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, 2014



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## BUCAR PROVEER SEGURIDAD ANTE EL ESTRÉS

Física, social y psicológicamente.

Evite dar garantía general de que las reacciones de estrés van a desaparecer.

Estas declaraciones tan amplias pueden suscitar expectativas poco realistas sobre el tiempo que toma recuperarse.

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, 2014



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Estrés post traumático:

Aproximadamente, el 30% de personas que experimentan un evento traumático pueden desarrollar TEPT.

## Reacciones:

**Reacciones intrusivas:** son formas en las que la experiencia traumática vuelve a la memoria. Estas reacciones incluyen pensamientos o imágenes mentales perturbadores del evento (por ejemplo, representación mental de lo que vio) o sueños de lo que sucedió.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Trastornos de Estrés post traumático:

## Reacciones:

**Reacciones de evitación y retraimiento:** son formas que las personas usan para mantenerse alejados o protegidos de la angustia. Estas reacciones incluyen tratar de evitar hablar, pensar y tener sentimientos sobre el evento traumático y evitar cualquier situación que le traigan a la memoria el evento, como lugares y personas relacionadas con lo que sucedió.

**Reacciones de excitación física:** corresponden a cambios físicos que hacen que el cuerpo reaccione como si todavía hubiera peligro



CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, 2014



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# AFRONTAMIENTO



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Acciones de afrontamiento adaptativo:

Son aquellas que ayudan a reducir las reacciones angustiantes.

Se recomiendan las siguientes acciones:

- Dialogo y apoyo
- Informarse
- Adecuado descanso, nutrición y ejercicio
- Mantener la rutina
- Reconocer las propias emociones y aceptarlas
- Programar actividades placenteras
- Emplear métodos de relajación
- Auto-instrucción: hablarse a sí mismo para control del pensamiento y la emoción.



CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, 2014



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

# TIPS

1. Actuar con gentileza.
2. Escuchar para realmente comprender la situación.
3. No dar consejos.
4. No minimizar las emociones de la persona.
5. Mostrar empatía.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS

**ESCUELA DE ENSEÑANZA**

**Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL**

**CREE-SIENDO JUNTOS**

**Sesión 21: Primeros  
auxilios psicológicos**

