

Primeros Auxilios Psicológicos

*Salud Mental y Servicio
Psicosocial luego de un
Evento de Desastre*



Primeros Auxilios Psicológicos – “PFA” por sus siglas en inglés ...

Intervención, informada basada en evidencia*, que tiene como objetivo ayudar a las personas luego de un evento de desastre, terrorismo u otra emergencia.

*evidence-informed and empirically-based components designed to address the needs of individuals in acute distress, while at the same time enhancing organizational and community resilience.

Intervención basada en la evidencia

- PFA es apoyado por expertos en salud conductual
- El modelo está basado en:



World Health Organization

Objetivos de los Primeros Auxilios Psicológicos:

- Reducir la angustia inicial causada por eventos traumáticos
- Fomentar funcionamiento adaptativo a corto y largo plazo
- Fomentar destrezas de afrontamiento

Mejor manera de conceptualizarlo...



El análogo a un kit de primeros auxilios físicos (first aid kit).

Es la presencia compasiva y de apoyo diseñada para estabilizar y mitigar la angustia aguda, así como facilitar el acceso a la continuidad de cuidado.*

- *Everly, George S (2017). The Johns Hopkins University

¿Quién puede ofrecer Primeros Auxilios Psicológicos?

- Proveedores de Salud
- Proveedores de Servicios Psicosociales
- Manejo de Emergencias
- Rescatistas/Primeros Respondedores
- Cuerpo policial
- Cuerpo de Bomberos
- Miembros de Organizaciones de Base de fe /Consejo comunitarios
- Cualquier equipo de respuesta u organización de respuesta a emergencias
- **Cualquier persona que haya tomado el debido adiestramiento de Primeros Auxilios Psicológicos**

Puntos importantes antes de comenzar

- A raíz de un evento de desastre o emergencia, no todos los individuos desarrollarán problemas severos de salud mental.
- El sobreviviente tendrá una amplia gama de reacciones (físicas, psicológicas, conductuales y espirituales) en las etapas tempranas de la exposición al evento.
- La recuperación es promovida por la asistencia y el apoyo de proveedores compasivos.

Respuestas emocionales presentes en la etapa inmediata al desastre

- Temor
- Ansiedad
- Necesidad de conectar con otros
- Sentimiento de estar sobrecargados
- Desesperanza

Trabajar con estas reacciones aumenta la capacidad de recuperación del individuo.

Primeros Auxilios Psicológicos



Guía Rápida: Primeros Auxilios Psicológicos

C

Contacta y conecta con el sobreviviente

A

Asegura tranquilidad, seguridad, salud física y comodidad

R

Recopila información sobre sus necesidades, escucha de manera activa y estabiliza

E

Empodera – ofrece información sobre afrontamiento y resiliencia, conecta con apoyo social y ofrece asistencia práctica

S

Servicios – enlaza o conecta al sobreviviente con los servicios necesarios

C

Contacta y conecta con el sobreviviente

Contacto y Compromiso

META:

Responder al contacto iniciado por el sobreviviente o iniciar contacto de manera no invasiva, compasiva y orientados a la ayuda.



A

Asegura tranquilidad, seguridad, salud física y comodidad

Seguridad y Bienestar

META:

Aumentar la seguridad inmediata y proveer bienestar físico y emocional.



R

Recopila información sobre sus necesidades, escucha de manera activa y estabiliza

Recopilar Información y Estabilizar

METAS:

- Obtener información para determinar curso de acción
- Estabilizar a los sobrevivientes



E

Empodera – ofrece información sobre afrontamiento y resiliencia, conecta con apoyo social y ofrece asistencia práctica

Empodera

METAS:

- Promover afrontamiento activo y positivo.
- Promueva buscar y dar apoyo adicional.
- Promover el optimismo, confianza y acceso a recursos.



Información sobre las reacciones al estrés

REACCIONES COMUNES AL ESTRÉS

FÍSICAS

- Cuerpo

EMOCIONALES

- Sentimientos

COGNITIVAS

- Proceso de pensamiento

COMPORTAMIENTO

- Acciones

ESPIRITUALES

- Creencias y Valores

SOCIALES

- Interacciones

S

Servicios – enlaza o conecta al sobreviviente con los servicios necesarios

Conexión/Referido a servicios en el presente y el futuro

META:

Conectar con servicios disponibles.



Recuerda:

- Trabaja siempre en equipo
- **Si el sobreviviente presenta alguna de estas conductas, refiéralo:**
 - Daño a sí mismo o a los demás
 - Pensamiento suicida/homicida
 - Incapacidad de tomar decisiones simples
 - Uso repetido de rituales para anular el peligro de forma fantasiosa
 - Alucinaciones/delirious/paranoia
 - Desorientación en tiempo y lugar
 - Incapaz de cuidar de sí mismo u otros
 - Síntomas de retirada (withdrawal symptoms)
 - Conducta violenta

Línea PAS: 1-800-981-0023

Cuidados del Proveedor de Servicios



Rol Dual

- Los desastres afectan a los proveedores de forma directa o secundaria (indirecta).
- Desempeñamos un **doble papel**; proporcionando **apoyo a otras personas en el proceso de recuperación**, pero también estamos en el **proceso de reconstrucción de nuestras vidas**.
- Si bien muchos proveedores logran un nivel de satisfacción por compasión y obtienen una sensación de beneficio, al ver un cambio positivo en los participantes y las familias, también estamos en riesgo de presentar reacciones adversas al estrés, si no practican suficiente autocuidado.

El Bienestar de Usted Como Proveedor de Servicios es una Prioridad

- El AUTO CUIDADO no es ser egoísta
- Sus responsabilidades personales son importantes: SU FAMILIA Y HOGAR
- Debe tener en consideración el cuidado de su salud, familia y trabajo antes de proveer Primeros Auxilios Psicológicos a otros.
- El estar bajo estrés extremo causa desmoralización, aislamiento, impotencia, preocupación y puede tratar de sobre controlar su vida profesional o personal.
- También puede llevar al abuso de sustancias, depresión, ansiedad y conductas de riesgo.

¿Preguntas?

**Gracias por su
atención**

memarrero@americares.org

