



**AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION**

MAESTRIA EN PSICOLOGIA CRISTIANA

ALUMNO: LUZ MARIA GUTIERREZ AGUILAR

TEMA: PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP).

SON TÉCNICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA DESTINADAS A AYUDAR A TODO TIPO DE POBLACIÓN AFECTADA POR UN INCIDENTE CRÍTICO, APLICÁNDOSE EN LAS PRIMERAS HORAS TRAS EL IMPACTO. TRAS LAS PRIMERAS 72 HORAS YA NO SON LA TÉCNICA DE ELECCIÓN.

CON SU APLICACIÓN BUSCAMOS REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS, Y FOMENTAR LA ADAPTACIÓN Y EL AFRONTAMIENTO A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO.



LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS SE APLICAN *EN EL LUGAR* DE LOS HECHOS A SOBREVIVIENTES DE INCENDIOS, ACCIDENTES DE TRANSITO, CATÁSTROFES, ETC., PERO TAMBIÉN SON LAS MISMAS TÉCNICAS QUE SE UTILIZAN EN UN CONSULTORIO DEL CONSEJERO CRISTIANO DURANTE LA PRIMERA Y SEGUNDA SESIÓN.

ESTAS TÉCNICAS PSICOLÓGICAS SON TAMBIÉN UTILIZADAS DURANTE LAS PRIMERAS 72 HORAS LUEGO QUE LA PERSONA O VÍCTIMA HA SUFRIDO ALGUNAS TRAGEDIA DE ÍNDOLE PERSONAL, POR EJEMPLO ASALTOS O ROBOS VIOLENTOS, SECUESTROS, SOBREDOSIS DE DROGAS, ETC. A ESTAS INTERVENCIONES SE LES LLAMA **INTERVENCIÓN EN CRISIS**.



LAS FASES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

1. CONTACTO Y PRESENTACIÓN

LA PRESENTACIÓN ANTE EL AFECTADO DEBE REALIZARSE DE UNA FORMA NO INTRUSIVA, EXPLICANDO QUIÉNES SOMOS Y QUÉ HACEMOS. LOS CONSEJEROS CRISTIANOS NO DEBEMOS AVASALLAR AL AFECTADO, NOS MANTENEMOS CERCA PERO SIN SER INTRUSIVOS. EN ESTE MOMENTO LA OTRA PERSONA ESTÁ EN ESTADO DE ALERTA, ASÍ QUE NO HAY QUE DEJAR ESPACIO A INCERTIDUMBRE, YA QUE ESTA PUEDE SER UNA FUENTE DE MIEDOS.

**Su aplicación en CRISIS SUICIDAS
y situaciones de EMERGENCIAS Y DESASTRES**



2. ALIVIO Y PROTECCIÓN

ACERCARSE AL AFECTADO EN ACTITUD DE ORACIÓN Y CONSUELO. LOS AFECTADOS DEBEN SABER QUE ESTAMOS AHÍ PARA CUBRIR SUS NECESIDADES BÁSICAS, QUE ESTAMOS AHÍ PARA QUE NO SE PREOCUPEN POR MÁS COSAS; DESDE PROMOCIONAR AGUA Y COMIDA HASTA UN CARGADOR DEL MÓVIL O UN TELÉFONO CON EL QUE AYUDAR A LA REAGRUPACIÓN FAMILIAR. DE ESE MODO PUEDEN IR RELAJÁNDOSE POCO A POCO Y DEJAR DE TEMER POR LA INCERTIDUMBRE DEL PRESENTE.



3. CONTENCIÓN EMOCIONAL

UN MENSAJE BÍBLICO DE CONSUELO Y ORACIÓN PIDIENDO FORTALEZA SIEMPRE SERÁN BIENVENIDOS. EN MUCHAS OCASIONES LOS AFECTADOS POR UNA EMERGENCIA SE ENCUENTRAN EN ESTADO DE SHOCK, DESORIENTADOS Y DESUBICADOS. NUESTRA LABOR COMO PSICÓLOGOS CRISTIANOS DE EMERGENCIAS SERÁ ORIENTARLOS EN EL ESPACIO Y EN EL TIEMPO DE UNA MANERA NO AGRESIVA, ADAPTÁNDONOS A LA REALIDAD DEL PACIENTE.



4. RECOGIDA DE INFORMACIÓN

LA FORMA EN LA QUE INTERACTUAMOS CON EL AFECTADO ES MUY IMPORTANTE, DEBEMOS HACERLO DE MANERA EN LA QUE NO SE SIENTA INCÓMODO, ASÍ PODREMOS ACCEDER A LA MAYOR INFORMACIÓN POSIBLE PARA BRINDAR LA AYUDA MÁS EFICAZ.

PARA ELLO DEBEMOS HABLAR DE FORMA PAUSADA, EXPLORANDO TODAS LAS NECESIDADES Y CLARIFICANDO LA INFORMACIÓN, ADEMÁS DEBEMOS ORDENAR LAS PRIORIDADES DE ATENCIÓN Y ATENDERLAS EN FUNCIÓN DE LOS RECURSOS DISPONIBLES. NO DEBEMOS DAR CONSEJOS TRIVIALES AL IGUAL QUE TAMPOCO TRIVIALIZAREMOS LAS NECESIDADES EN FUNCIÓN DE NUESTRAS OPINIONES.



5. ASISTENCIA PRÁCTICA

ANTES DE NADA DEBEREMOS ANTICIPAR INFORMACIONES PRÁCTICAS ÚTILES DE LAS QUE QUIZÁS LAS VÍCTIMAS NO SON CONSCIENTES AÚN, COMO DÓNDE ESTÁN LOS LAVABOS, LOS PUNTOS DE REAGRUPAMIENTO, EL AVITUALLAMIENTO... ETC.

ANTE LAS PREGUNTAS DE LOS AFECTADOS CON ESTA INFORMACIÓN CONSEGUIREMOS REBAJAR SU ANSIEDAD Y CUMPLIMOS CON EL OBJETIVO DE SATISFACER SUS NECESIDADES BÁSICAS. ASÍ, LA ANSIEDAD DEJA DE ACUMULARSE, DADO QUE OFRECEMOS ATENCIÓN EN LO MÁS FUNDAMENTAL.

6. CONEXIÓN CON LA RED SOCIAL DE APOYO

ES DE SUMA IMPORTANCIA AYUDAR A LOS AFECTADOS A CONECTAR DE NUEVO CON SU RED DE APOYO. YA SEA FACILITÁNDOLES UN TELÉFONO CON EL QUE PONERSE EN CONTACTO O, EN EL CASO DE QUE NO LO TENGAN, CONTACTANDO CON LAS FUERZAS DE SEGURIDAD PARA REQUERIR SU AYUDA EN ESA LABOR.

HASTA QUE NO HAYA NADIE ACOMPAÑANDO A ESA PERSONA, PREFERIBLEMENTE DE SU RED DE APOYO, NO NOS MARCHAREMOS.

7. PAUTAS DE AFRONTAMIENTO

LA LABOR MÁS IMPORTANTE SERÁ LA DE NORMALIZAR SÍNTOMAS, MUCHOS AFECTADOS CREEN QUE ADEMÁS DE LO QUE LES HA PASADO SE ESTÁN VOLVIENDO “LOCOS”, DEBEMOS ALEJAR ESA IDEA INFORMANDO DE LAS REACCIONES BÁSICAS DE ESTRÉS ESPERABLES EN LAS PRÓXIMAS HORAS Y DÍAS.

SE LES ENTRENA EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BÁSICAS, SIENDO LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LA TÉCNICA DE ELECCIÓN, ASÍ CONSEGUIREMOS REDUCIR SU NIVEL DE ACTIVIDAD FISIOLÓGICA Y LES DAREMOS UNA HERRAMIENTA DE AFRONTAMIENTO ANTE POSIBLES FUTUROS SÍNTOMAS.

8. CONEXIÓN CON SERVICIOS EXTERNOS

A LA HORA DEL CIERRE DE LA INTERVENCIÓN, COMO HEMOS HECHO AL INICIO, DEBEREMOS EXPLICAR QUE NOS MARCHAMOS Y CUÁL VA A SER EL PROCEDER A PARTIR DE ESE MOMENTO.

NO DEJAREMOS SOLOS A LOS AFECTADOS, NOS MARCHAREMOS CUANDO LLEGUE LA RED DE APOYO SOCIAL DE LA VÍCTIMA O, EN SU DEFECTO, NUESTRO RELEVO. ADEMÁS DEBEREMOS DAR PAUTAS AL AFECTADO SOBRE CUÁNDO Y A QUIÉN PEDIR AYUDA, CONECTÁNDOLA CON LA RED DE SALUD PÚBLICA.



LAS SIGUIENTES CITAS BIBLICAS NOS LLAMAN A LA AYUDA AL NECESITADO EN MOMENTO DE CRISIS.

«SI TIENES PODER PARA HACER EL BIEN, NO TE REHÚSES A HACÉRSELO A QUIEN LO NECESITE; NO DIGAS A TU PRÓJIMO: “VETE, VUELVE DE NUEVO, MAÑANA TE DARÉ”, CUANDO TENGAS CONTIGO QUÉ DARLE». PROVERBIOS 3:27-28

«ASÍ QUE, LOS QUE SOMOS MÁS FUERTES DEBEMOS SOBRELLEVAR LAS FLAQUEZAS DE LOS DÉBILES Y NO AGRADARNOS A NOSOTROS MISMOS. CADA UNO DE NOSOTROS AGRADE A SU PRÓJIMO PARA EL BIEN, CON MIRAS A LA EDIFICACIÓN» ROMANOS 15:1-2.

LA INTERVENCIÓN EN CRISIS SE DIVIDE EN:

INTERVENCIÓN EN 1ª INSTANCIA: CONSISTE EN DAR LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS Y RESTABLECER EL ENFRENTAMIENTO INMEDIATO ANTE LA CRISIS QUE SE ESTÁ VIVIENDO.

INTERVENCIÓN EN 2ª INSTANCIA: CONSISTE EN BRINDAR A LAS PERSONAS QUE LO REQUIEREN UN PROCESO PSICOTERAPÉUTICO DIRIGIDO A AYUDAR A TRANSLABORAR LOS SUCESOS TRAUMÁTICOS.

LA BIBLIA NOS INVITA A ESTAR FIRMES EN LA OBRA DE DIOS.

“ASÍ QUE, HERMANOS MÍOS, ESTAD FIRMES Y CONSTANTES, CRECIENDO EN LA OBRA DEL SEÑOR SIEMPRE, SABIENDO QUE VUESTRO TRABAJO EN EL SEÑOR NO ES EN VANO”. (1 CORINTIOS 15:58).

“PASE LO QUE PASE, COMPORTAOS DE UNA MANERA DIGNA DEL EVANGELIO DE CRISTO”. (FILIPENSES 1:27 CST).

SE PUEDEN DISTINGUIR DOS TIPOS DE CRISIS PRINCIPALMENTE (SLAIKEU, 1996):

1.- CIRCUNSTANCIALES.- SE REFIEREN A AQUELLOS SUCESOS CUYO RASGO MÁS SOBRESALIENTE ES QUE SE RELACIONAN CON ALGÚN FACTOR AMBIENTAL, COMO PUEDEN SER LA MUERTE DE ALGUIEN QUERIDO, UNA INUNDACIÓN O UN INCENDIO.



2.- DE DESARROLLO.- SE REFIEREN A AQUELLAS TAREAS QUE SE DEBEN CUMPLIR EN LA TRANSICIÓN DE UNA ETAPA DE LA VIDA A OTRA, QUE ESTÁN IMPLICADAS EN EL PROCESO DE DESARROLLO MISMO DE CUALQUIER PERSONA.

