

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Lic. Marianela Gómez

Protección civil

APROXIMACIÓN

- Identificarse
- Informar su función allí (si las circunstancias lo ameritan).
- Preguntar su nombre.
- Preguntar como está.

APOYO PSICOEMOCIONAL

No se refiere a hacer terapia, sino simplemente a “acompañar” a la persona para disminuir su sufrimiento

1. Es bueno en cualquier momento; pero mientras más temprano, mejor.
2. Cualquier persona puede brindarlo, sea conocida o desconocida por la persona; pero si lo brinda alguien importante para ella, mejor.
3. No necesita entrenamiento especial.

A	ALIENTE	déle fe y esperanza
B	BRINDE SEGURIDAD	déle seguridad
C	CALME	tranquilícela
D	DIGA	háblele, infórmele
E	ESCUCHE	estimule que hable y desahogue

COMUNICARSE

COMUNICACIÓN NO VERBAL

- La presencia y cercanía.
- Usar prudentemente y en forma neutra, el contacto físico y los gestos; sutil, con respeto; directo, no evasivo.
- Para estimular confianza, copiar posturas y gestos de la persona.
- No desviar la mirada en momentos críticos, para brindar seguridad.

COMUNICACIÓN VERBAL

El objetivo es informar, estimular confianza, aliviar el sufrimiento y ayudar a enfrentar la situación.

La información que se brinda debe ser:

- Sobre lo que sucede y lo que le están haciendo. Aclarar dudas y temores. Explicar todo lo que se pueda.
- Veraz. No mentir, pero si es necesario ocultar o minimizar la verdad. Desmentir rumores, advertir de los mismos.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Lic. Marianela Gómez

Protección civil

- Clara, sencilla de entender. Hablar a su nivel.
- Evitar comentarios negativos o desestabilizantes.
- Evitar la compasión y victimización.
- Comenzar conversando y luego ESCUCHAR, ESCUCHAR, ESCUCHAR.
- Repetir las palabras o frases de la persona para mostrar interés, y comprensión.
- No reforzar la negación: “no pasa nada”; más bien, ayudar a confrontar la realidad a menos que sea inconveniente. Estimular los rituales (ej. de duelo.).
- No bromear.
- No inducir ni “recetar emociones”: “debes estar deprimido”, “debes haberte enfadado mucho”, “estoy seguro de que te sientes mal”, “yo en tu lugar estaría molesto”, etc.
- Ayudarle a comprender y aceptar lo que le sucede, dejándole hablar y ayudándole a hacer observaciones u evaluaciones objetivas. Nunca decir “olvídense ya de eso, suerte que no fue peor”.
- No creer saber lo que le sucede o siente la persona: “sé como debes sentirte, me imagino que te sientes terrible, debe ser terrible, entiendo por lo que estás pasando”. Solo repetir lo que la persona diga. Preguntar ¿Cómo se siente? ¿Cómo se encuentra?.
- Aceptar sus emociones, tomar en serio lo que dice, especialmente si habla de tener deseos de morir.
- Decirle que lo que siente es normal, que no está ni se va a volver loca. Que se necesita tiempo, apoyo y aceptación para superarlo. Informe que son “reacciones normales ante situaciones anormales” .
- No juzgar a la persona, sus ideas, emociones ni acciones.
- Dígale que tiene derecho a sentir lo que siente, que las personas a su alrededor pueden comprenderlo y aceptarlo.
- Convencerle que le están ayudando o van a ayudar. Ofrecer ayuda: “si necesitas mi ayuda cuenta con toda la que pueda darte, estaré aquí hasta que se resuelva todo, ¿qué puedo hacer por ti? ¿qué necesitas? ¿en qué te puedo ayudar?”
- Evitar aconsejar: “deberías...”. Si es necesario sugerir: “podrías..., que te parece si...”
- Ante la culpa o el “si hubiera”, decirle que “no fue su culpa” (si es verdad); “usted hizo todo lo que pudo; en esas circunstancias eso

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Lic. Marianela Gómez

Protección civil

era todo lo que usted podía hacer; hizo lo mejor que pudo, nadie podía saber que eso sucedería, sólo somos seres humanos; etc.”

BRINDAR SEGURIDAD: física y psicológica

AYUDAR U ORIENTAR EN LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y SATISFACCIÓN DE NECESIDADES

BRINDAR COMPAÑÍA ESPECIAL

TECNICAS PARA CALMAR

En General:

Informar

- Evitar decir tranquilo(a) o “cálmese”. Mejor es decir “vamos a tranquilizarnos”.
- Estimular el sentirse mejor, el desahogo o catarsis (llorar, hablar de lo que pasó, de lo que vivió, de lo que siente, de lo que le preocupa o molesta, ponerse cómodo, comer, beber, sentarse, cambiarse la ropa, reírse, solucionar problemas inmediatos, otras).

Inducir

- Respiración profunda.
- Visualización o Imaginería.
- (Ej, técnica del lugar seguro).
- Hacer algo placentero, o solucionar otro problema o ayudar a alguien.
- La Relajación fisiológica: llorar, hablar de lo que pasa o pasó o vivió, de lo que siente, de lo que le preocupa o molesta, ponerse cómodo, comer, beber, sentarse o acostarse, cambiarse la ropa, reírse, otras.
- Nota: el desahogo o catarsis con comportamientos agresivos (golpear almohada) disminuye el malestar inmediato, pero no la agresión futura.
- La Risa
- Racionalización
- Distracción (con pensamiento o acción). *Instrucciones o comportamientos dirigidos.
- Rezar con la persona (si es religiosa).

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Lic. Marianela Gómez

Protección civil

- Para intensos pensamientos o expectativas negativas, o deseos suicidas: Conectar o anclar a este mundo: hablar de referentes próximos del aquí y ahora: familia, profesión, trabajo, amigos, etc.; hacerla pensar, recordar o imaginarse las cosas que le agradan, estimular sus razones para vivir, hablar a futuro.
- Técnicas de Psicología de la energía: estimulación contralateral, el abrazo de la mariposa, etc.

PERSONAS LLORANDO

- Dejarla llorar.
- Nunca decirle que no llore, o que no vale la pena llorar, sino lo contrario: “llora lo que quieras”
- Si llora más, dejarla sola un momento.
- Privacidad
- Que se sienta acompañada y no juzgada.
- Silencio
- Palabras de ánimo

PERSONAS EN SHOCK

- Déjela que salga sola del mismo.
- No intente hacerla reaccionar.
- Ayúdele a contactar la realidad.
- Ayúdele a sentirse segura volviendo a lo familiar, lo conocido.
- Estimule hablar de su experiencia y de sus emociones, y escúchela empáticamente, haga pocas preguntas.
- Acompáñela.
- Asígnele tareas sencillas.

COMPORTAMIENTOS IRRACIONALES

- Aíslelas de los demás y acompáñela.
- Vele por su seguridad física.
- Intente calmarla con amabilidad y firmeza empática.
- Estimule hablar de sus sentimientos.
- Distráigala, ej. dele de beber o comer, dígale que la va a revisar el médico, etc.
- Evite la fuerza física como las cachetadas.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Lic. Marianela Gómez

Protección civil

EBRIOS

- Si no quieren colaborar, convencer hablando, ganársele.
- Nunca forzarlos.
- A veces se requiere engañarlos.