

# ¿Qué son los primeros auxilios *psicológicos*?

## Definición:

Son técnicas sencillas en las cuales puede entrenarse cualquier persona, cuyo objetivo principal es ayudar a quienes se han visto afectados ya sea directa o indirectamente por eventos potencialmente traumáticos y diversos tipos de crisis, tales como actos violentos (robos, asaltos, secuestros), urgencias médicas (infartos, hemorragias, enfermedades súbitas), accidentes de tránsito (colisiones, atropellos), comunicación de noticias difíciles (fallecimiento o enfermedades graves), emergencias (incendios, atrapamientos, encierro en ascensores, incidentes químicos o con gases), desastres, entre muchos otros.



## Objetivos:



Brindar alivio emocional inmediato

Reducir el nivel de estrés producido por la noticia o el evento traumático.



Conectar a los trabajadores y sus familias, dependiendo de las creencias personales, para ayudar a sentirse apoyados, arropados y percibir solidaridad de otras personas.

Potenciar las estrategias de afrontamiento de los trabajadores afectados.



Fomentar la autonomía del trabajador(es) afectado(s), tomar decisiones, aunque sean pequeñas, permitirá percepción de control.

## ¿Cómo abordar a los compañeros que presenten una crisis emocional o requieran primeros auxilios?



Importante realizar contacto con el trabajador afectado, no sea invasivo, debe presentarse con nombre y brindar seguridad. Siga los siguientes pasos:



### **Escucha activa:**

Ofrezca escucha activa y escuche por 10-20 min según necesidad. Este paso consiste en escuchar y comprender totalmente a la persona, con toda la carga afectiva, emocional y conductual que esto conlleva y que fueron derivadas del evento.

Utilice la siguiente frase para iniciar el contacto.

*“Mi nombre es y hoy estoy aquí para ofrecerle mi ayuda. Primero, y solo si usted desea hablar de ello, vamos a conversar sobre lo que le ha pasado. Luego, si Ud. lo acepta, le enseñaré algunas sencillas técnicas de relajación que le serán muy útiles. Finalmente, veremos en conjunto cómo puede acceder a algunos servicios sociales según sean sus necesidades. ¿De acuerdo, alguna pregunta?... ¿Quisiera contarme algo?”*

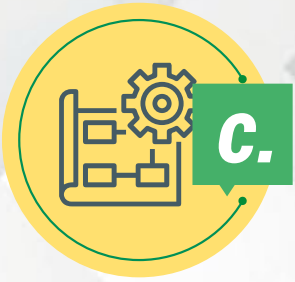


### **Reentrenamiento de la ventilación:**

Acompañe y oriente a la persona frente a la práctica de las estrategias de respiración que ayuden a la estabilización emocional. Ofrezca técnica de respiración y aplíquela por 10 min adaptando a necesidades de la persona.

Recuerde dejar instrucciones de continuar usándola en la casa tres veces al día (mañana, tarde, noche, por 10 min cada vez) más cada vez que se sienta desbordado emocionalmente.

*“Quizás yo podría ayudarlo(a) a estar un poco más tranquilo(a) luego de lo que Ud. ha vivido con algunos ejercicios de respiración que podría enseñarle. ¿Le gustaría que los practiquemos?... podrá utilizarlos más tarde en su casa si lo desea, lo que podría ayudarlo(a) a estar más tranquilo(a) en los próximos días también”*



### Categorización de necesidades:

En los momentos de crisis las personas pueden experimentar dificultades para tomar decisiones, falta de concentración, confusión, entre otros efectos, que no les permiten ordenar los diferentes pasos que deben seguir para solucionar sus problemas.

Escuche atentamente el relato de la persona e identifique las preocupaciones del afectado. Puede usar frases como:

“Qué es lo que le preocupa o necesita ahora?  
¿Puedo ayudarlo(a) a resolverlo?”

Luego, ayude a la persona a priorizar sus necesidades, es decir, que necesitan solucionar inmediatamente y que puede esperar. Por ejemplo:

“Me doy cuenta que son muchas cosas las que le preocupan, ¿Le parece si vamos paso a paso y nos enfocamos primero en lo más urgente?”



### Derivación de redes:

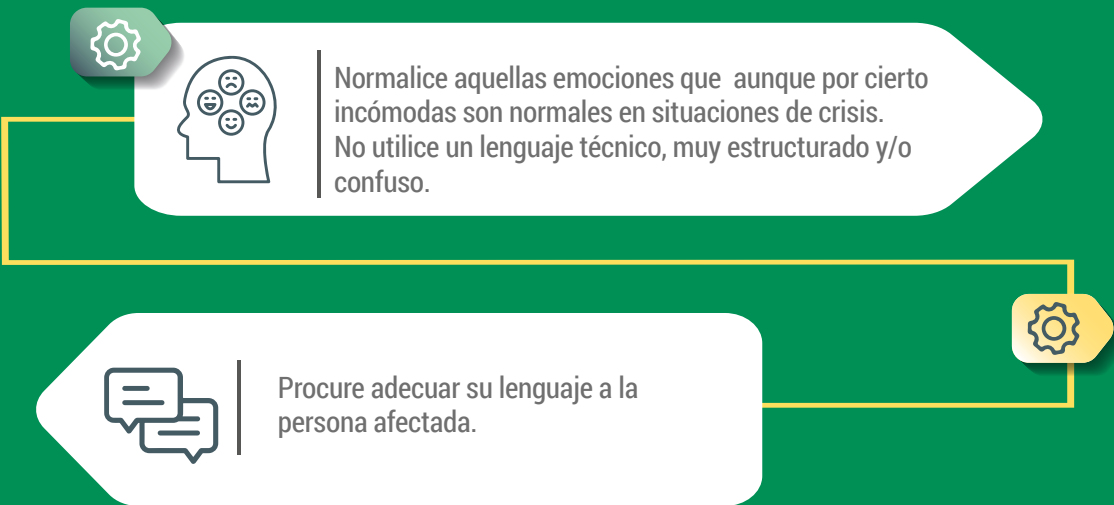
Ayuda a redireccionar a la persona afectada a servicios y/o redes de apoyo.(Línea de orientación psicológica de ARL Seguros Bolívar u otros).

“OK... ahora que hemos visto algunas de sus necesidades, me gustaría contactarlo con algunos servicios específicos que podrían serle de ayuda...”



### Psicoeducación:

Finalmente explique las diferentes estrategias de respuesta positiva al estrés, comunicando los efectos que puede obtener en su mente, cuerpo y comportamiento.



Recuerde siempre que, a través de cada pequeña acción de apoyo, podemos marcar una gran diferencia en la vida de quienes enfrentan momentos difíciles. Su capacidad de escuchar, comprender y brindar ayuda es esencial para superar las crisis.

