



Guía práctica para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos

Red de Mujeres para la Paz

Los Chiles

Elaborado por: Helga Arroyo Araya

Marzo, 2021



CRISIS

La crisis es un momento en dónde: "todo está en el límite".

Los medios anteriores para resolver y manejar los problemas, fracasaron.



*Es una **situación límite** que **rebasa** nuestras defensas y genera angustia, ansiedad y sufrimiento.*

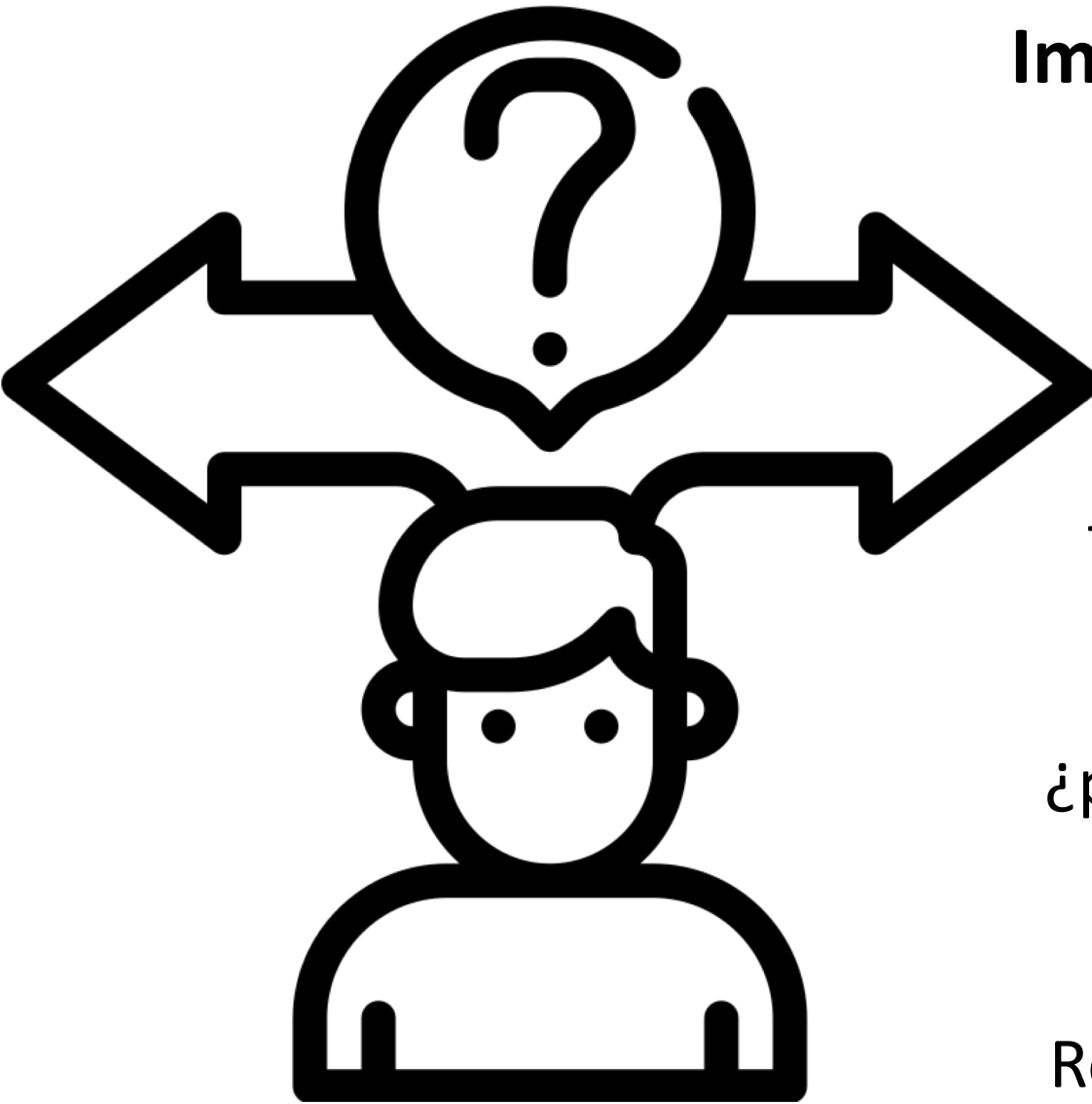
Implica:

Conflicto y Tensión

Produce afectación:
temporal o permanente

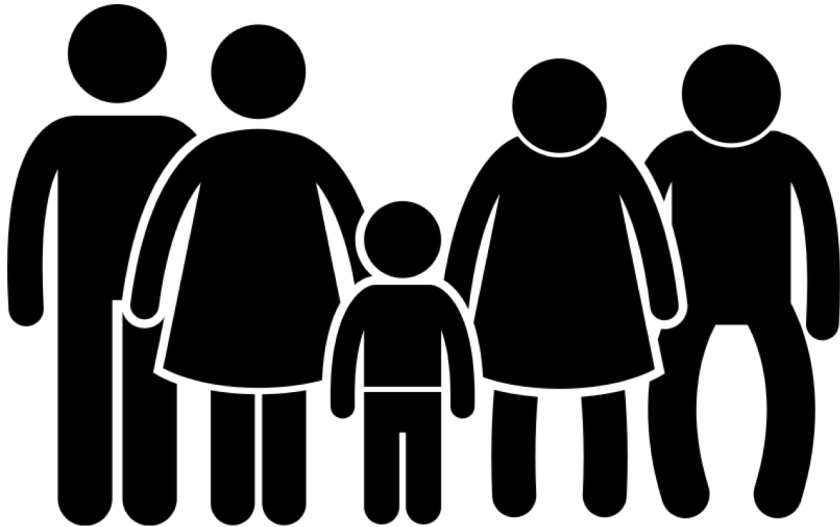
Decisión:
¿permanecer o cambiar?

Buscar soluciones:
Recuperar el “equilibrio”



TIPOS DE CRISIS

Vitales o de desarrollo



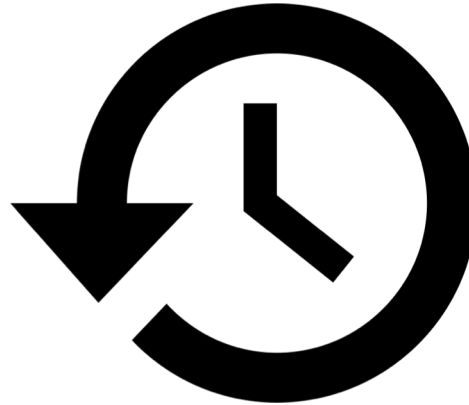
Circunstancias e inesperadas:
suceso precipitante



¿TRAUMA?



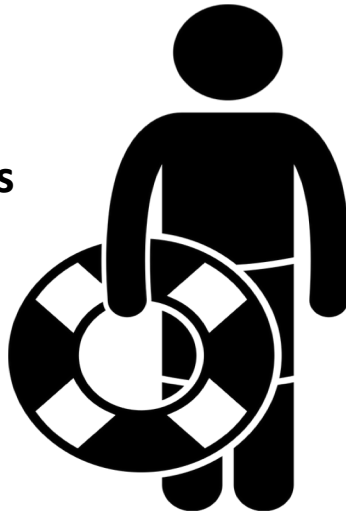
+



Acontecimiento (su gravedad)

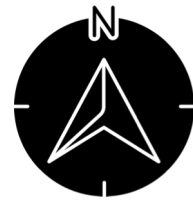
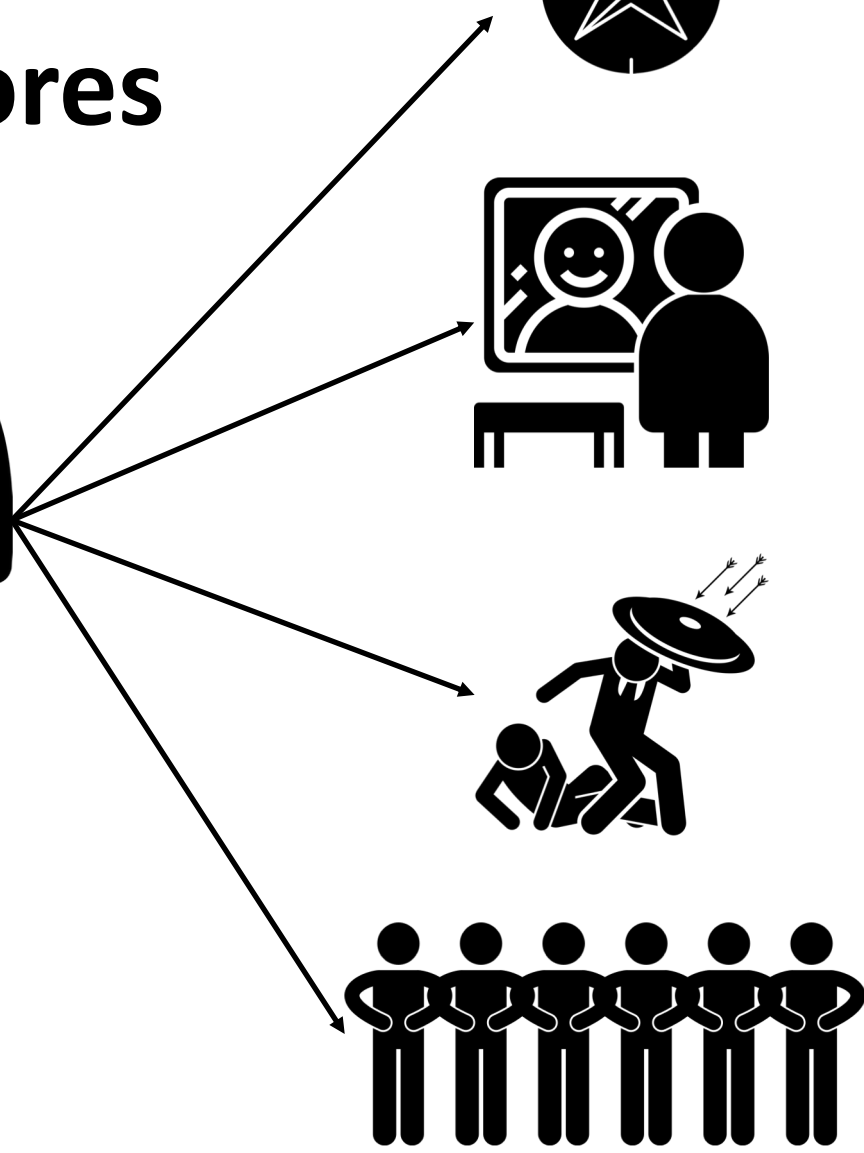
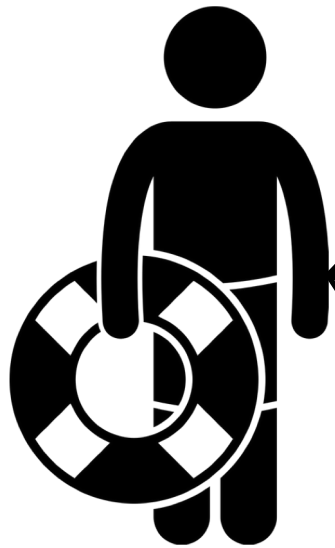
Historia Personal (vulnerabilidades)

Factores protectores

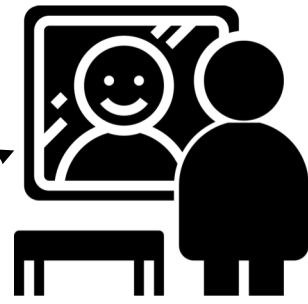


“Todo acontecimiento traumatiza cuando se desagarran los vínculos”

Factores Protectores



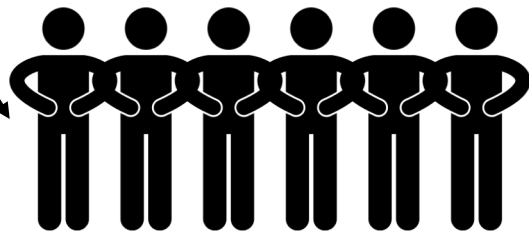
Proyecto de Vida



Personales: Auto imagen

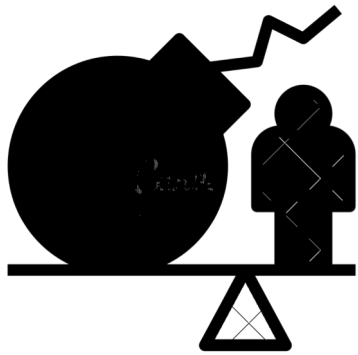


Apoyos: vínculos



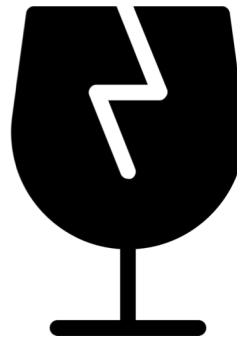
Integración social y pertenencia

EL RIESGO



Amenaza

+



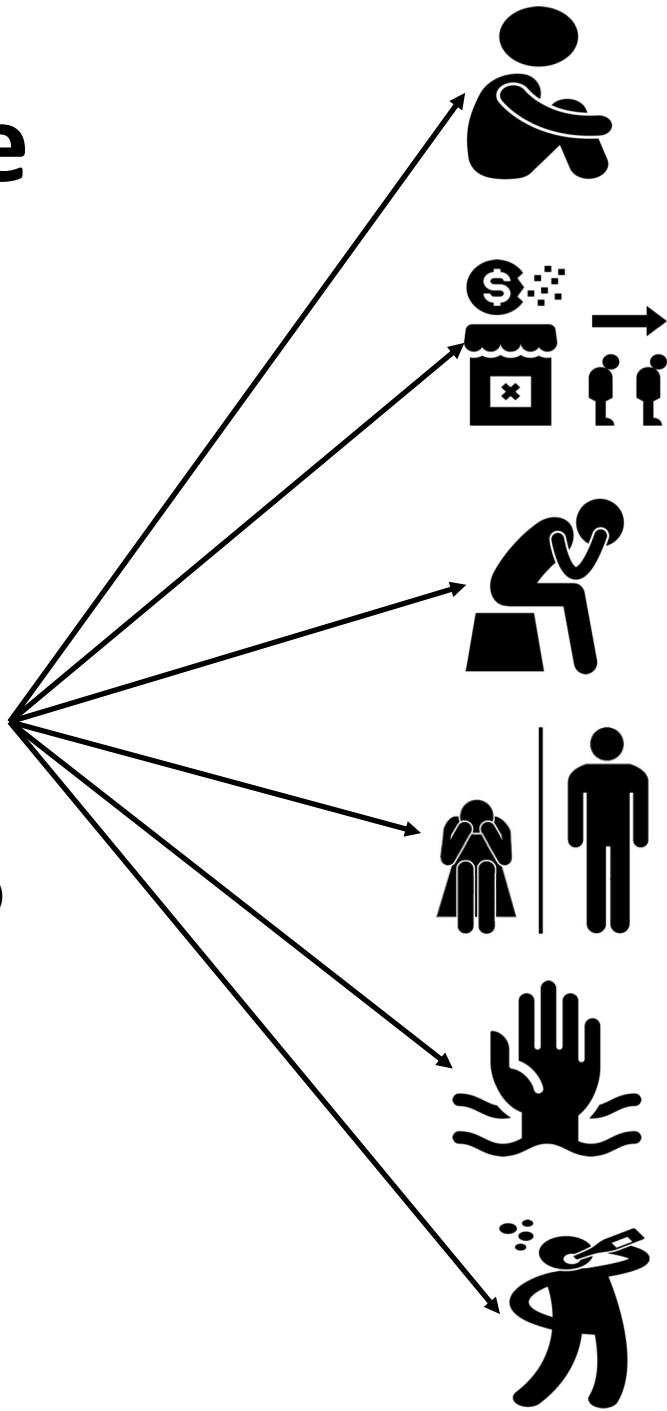
Vulnerabilidad

=



Riesgo

Factores de Riesgo



Aislamiento social

Problemas socioeconómicos

Depresión o padecimientos mentales

Violencia

Desesperanza: falta de proyecto de vida

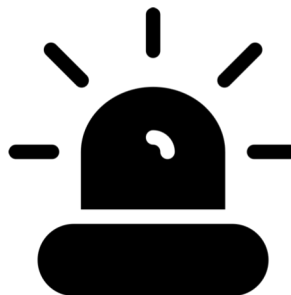
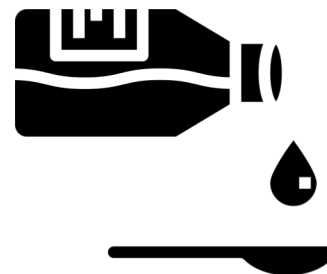
Drogas y alcohol

TIEMPOS DEL TRAUMA



1

Desorganización



2

Intensa angustia



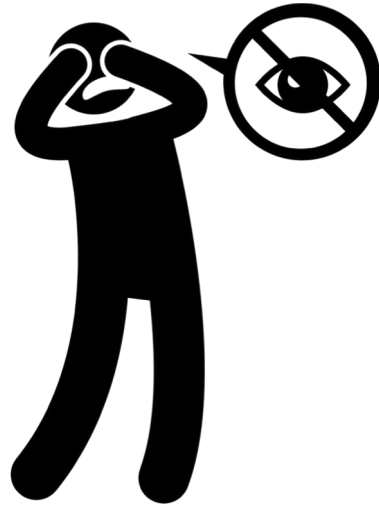
3

Depresión

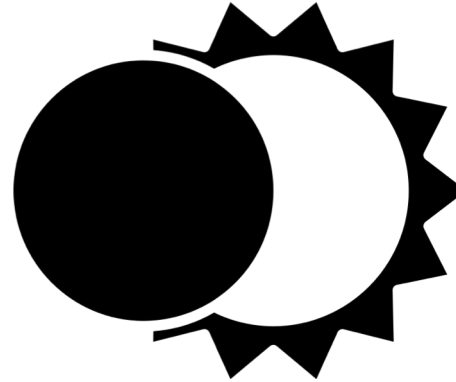
SUICIDIO



Mucho sufrimiento



No se ve salida



Ambivalencia: querer vivir y querer morir al mismo tiempo



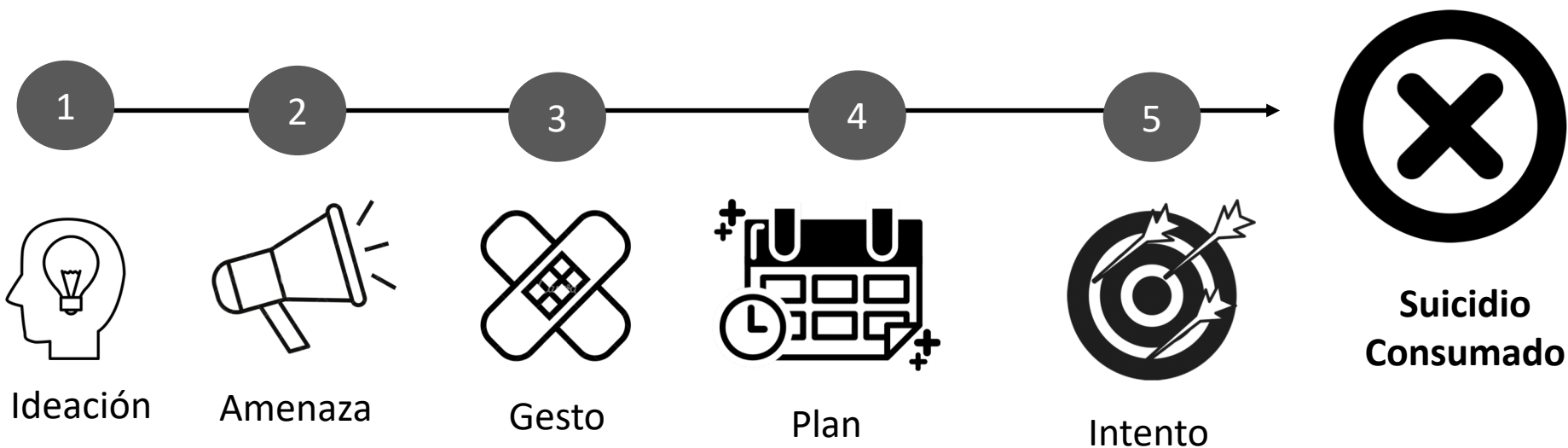
No busca acabar con la vida, sino con el sufrimiento



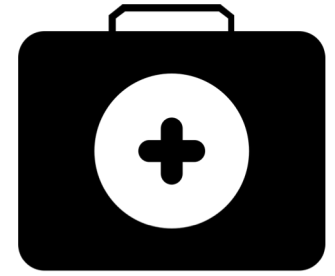
RIESGO SUICIDA

Probabilidad de que una persona atente contra su vida

FASES DEL ACTO SUICIDA



Primeros Auxilios Psicológicos



Acción sobre lo inmediato y la urgencia, para la evitación de la descompensación psicológica y el riesgo de la vida.



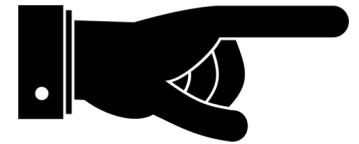
Etapas: Primeros Auxilios Psicológicos

ACOGER

FOCALIZAR

VALORAR
GRAVEDAD

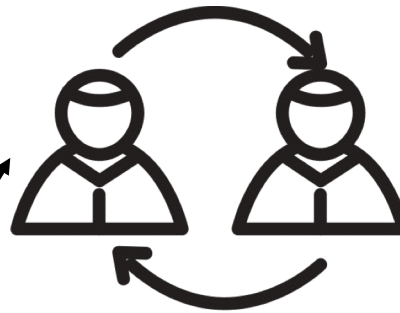
ACTUAR



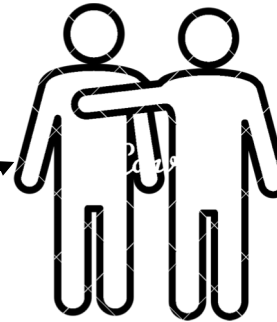
CONTENER



ACOGER



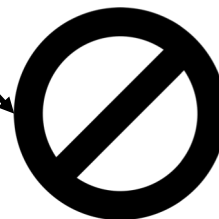
Conectarse



Crear un ambiente
Confianza

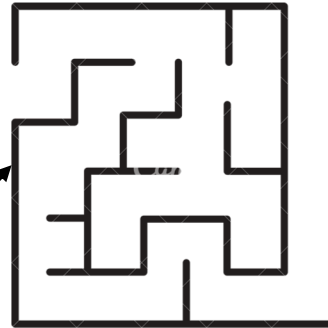


Escuchar sin juicios



No prometer, no dar
soluciones, no relativizar, no
desvalorizar, no juzgar, no
descalificar, no dar
explicaciones

FOCALIZAR

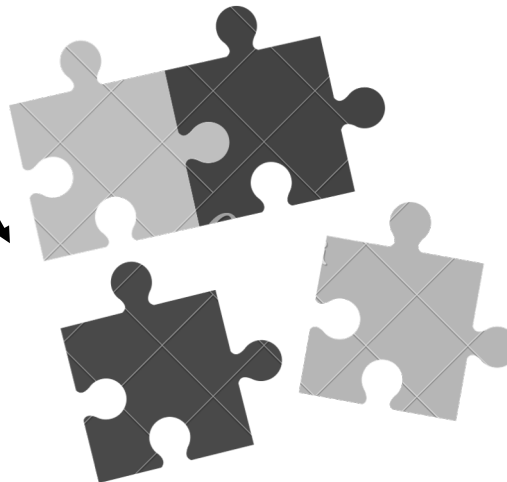


Ayudar a clarificar

*¿Qué te sucedió?
¿Cómo te sentís?
¿Qué puedes hacer?
¿Cuál es el problema?
¿Cuándo ocurrió?
¿Dónde ocurrió?*

*¿Quién/es estaban involucrados/as?
¿Eventuales dificultades?*

NO forzar, ni interpretar, ni dar soluciones



Desmontar el problema

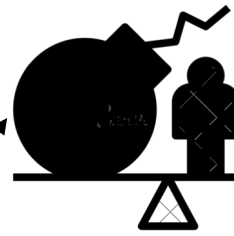
Construir un orden jerárquico de necesidades y ver si la persona identifica alternativas.

NO forzar

VALORAR GRAVEDAD



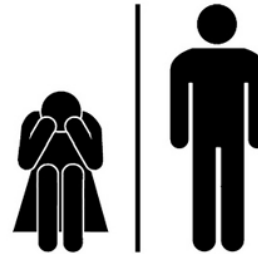
Debe ser breve, consisa, inmediata y centrada en las posibilidades y limitaciones. Identificar recursos y red vincular



Identificar factores de riesgo



Identificar factores protectores



Identificar si hay riesgo inminente de femicidio

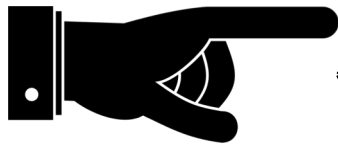


Preguntar directamente ¿Está pensando en matarse?
Ver si hay plan suicida



NO DUDAR

ACTUAR



NUNCA deje sola a la persona



Llame a alguien de confianza de la persona en crisis



Llame al 911 para pedir apoyo

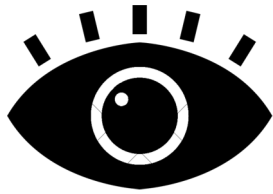
Acompañar en la activación de recursos: ayudar a buscar la ayuda



Ayúdele a encontrar apoyo profesional

¿Qué hacer en caso de una crisis de ansiedad o un ataque de pánico?

Antes de realizar los primeros auxilios psicológicos deben ayudar a la persona a estabilizarse. Para ello se recomienda:



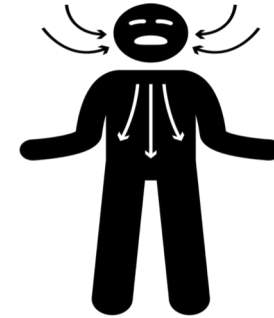
Contacto visual:

Pedir a la persona que te escuche y que te mire.



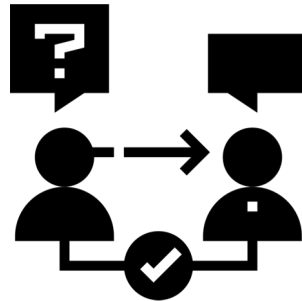
Nombrar:

Llamar a la persona por su nombre.



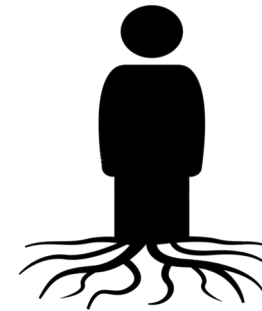
Respiración

Realizar en conjunto ejercicios de respiración diafragmática (donde se infla el abdomen)



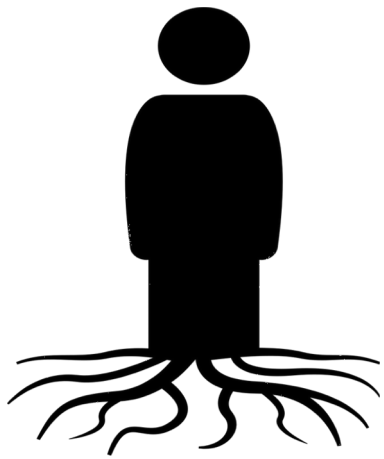
Investigar

Descubrir si la persona sabe quién es, dónde está y qué está sucediendo.



Traerla devuelta:

Usar la técnica de enraizado. 19



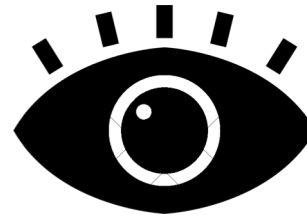
Técnica del Enraizado

1

Respire profundamente, tratando de inflar su abdomen, inhalando en 3 tiempos por la nariz y exhalando en 6 tiempos por la boca. Respire lentamente y realice el ejercicio las veces que sea necesario.

Es importante que la persona que ayude, respire en conjunto con la persona que está en crisis.

2



5

Mirar

4

Tocar

3

Escuchar

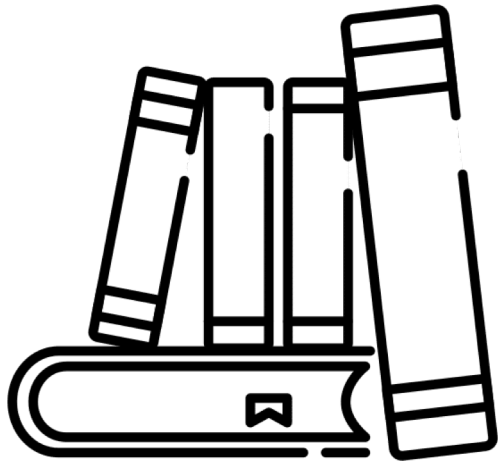
2

Oler

1

Emoción

Siguiendo con la respiración, mire alrededor e identifique: 5 cosas que pueda mirar, 4 cosas que pueda tocar, 3 cosas que pueda escuchar, 2 cosas que pueda oler y 1 emoción que esté sintiendo.



Referencias

Bleichmar, S., Musicante, R., Schenquerman, C, y Tradatti, A. (2005) *Intervención en crisis ¿Encuadre o dispositivo analítico?* Buenos Aires: Editorial Brujas.

COMESCO (2019). *Estado del suicidio en Costa Rica 2014-2018*. San José: PNUD.

Martínez, Carlos (2017). *Suicidología Comunitaria para América Latina*. Buenos Aires: Alfepsi Editorial.

Slaikeu, K (2002). *Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación*. Ciudad de México: Editorial Nuevo México.

Rocamora, A. (2013). *Intervención en crisis en las conductas suicidas*. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer, SA.