



SALUD MENTAL EN EL TRABAJO: PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



**CAMILA ARIAS
GABRIELA ESCOBAR
GRETTEL MIRANDA**



CONTENIDO

PÁG. 2

¿QUÉ SON LOS PAP?

PÁG. 3

CARACTERÍSTICAS

PÁG. 4

TIPOS DE PAP

PÁG. 5

INTERVENCIÓN EN CRISIS

PÁG. 6-7

TÉCNICAS BÁSICAS

PÁG. 8

RECOMENDACIONES BÁSICAS

PÁG. 9

ATAQUES DE ANSIEDAD

PÁG. 10

SUICIDIO

PÁG. 11

ABUSO SEXUAL

PÁG. 12

REFERENCIAS

¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Es la intervención psicológica en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social), luego de ser expuesta a un evento inesperado (terremotos, accidente de tránsito, violencia intrafamiliar, extorsión, hurto, secuestro, violaciones, abuso de menores, intento de suicidio, sanciones de tránsito, entre otros) (Osorio, 2017, Valencia & Trejos, 2013).

Un incidente será crítico cuando desborde la capacidad de afrontamiento del individuo a raíz de la interrupción “temporaria” de sus recursos adaptativos, provocando reacciones: físicas (cansancio, taquicardia, sudoración, etc.), cognitivas (confusión, falta de concentración, rumiación, etc.), emocionales (tristeza, culpa, irritabilidad, etc.) y de comportamiento (aislamiento, hiperactividad, trastornos del sueño etc.) (Bodon, 2020, p.45).

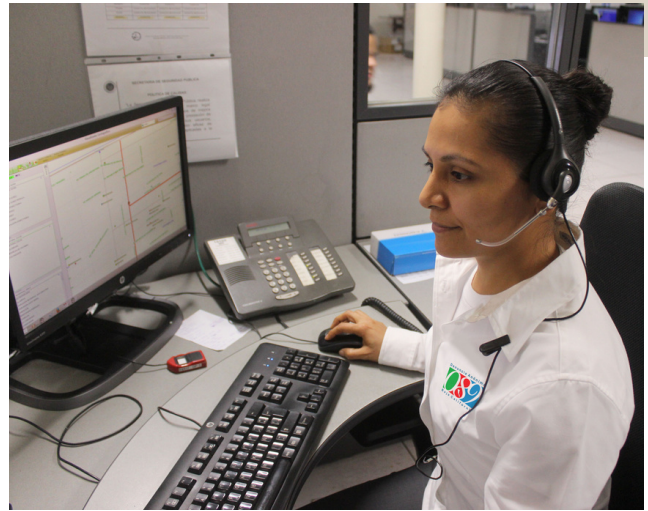
La población afectada por una situación de esta magnitud sufre una respuesta de estrés agudo ante el acontecimiento, que en ocasiones desembocará en un estrés post-traumático u otros trastornos psicológicos como depresión, pánico, abuso de sustancias, e incluso episodios psicóticos breves (Muñoz, Ausín & Pérez, 2007).



CARACTERÍSTICAS

El principal objetivo de los primeros auxilios psicológicos es evaluar rápidamente las preocupaciones, inquietudes y necesidades inmediatas de las personas tras un evento crítico.

De hecho, no se trata de una terapia psicológica propiamente dicha, sino más bien de una intervención de apoyo rápida que fomenta un funcionamiento más adaptativo a corto y largo plazo, facilitando una recuperación más saludable tras haber experimentado un hecho traumático.



Los PAP se caracterizan por:

- Son intervenciones de primera instancia.
 - Son inmediatas y de corta duración.
 - Están dirigidas a cualquier persona impactada por un incidente crítico.
 - Los PAP los proporciona cualquier persona suficientemente entrenada y formada.
 - Se proporcionan principalmente en el mismo lugar del suceso.
- (Robelo, 2010, p. 124).

TIPOS DE PAP QUE SE PUEDEN BRINDAR

Según el momento en el que se intervenga y el tipo de ayuda ofrecida, se distinguen:

Intervenciones de primera respuesta:

Estas intervenciones se brindan en las primeras 72 horas después del evento traumatógeno, las cuales pueden ser impartidas por personas que no necesariamente sean profesionales de la salud pero que se han entrenado y formado en la temática. Apuntarán a restablecer el equilibrio emocional facilitando la activación de recursos de afrontamiento.

Intervenciones de segunda respuesta:

Las intervenciones de segunda respuesta: llevadas a cabo por profesionales de la salud mental, tienen como objetivo lograr la translaboración del suceso traumático.

Asimismo, durante las primeras etapas de las intervenciones no se refiere a las personas como víctimas, sino como "afectados". Sin embargo, cuando ya se han identificado las víctimas del evento, para la distribución de los recursos de asistencia de manera apropiada se deben identificar todos los niveles de las víctimas implicados:

- **Víctimas Primarias:** personas que se encontraban ubicadas en el epicentro del desastre (heridos, fallecidos e ilesos).
- **Víctimas Secundarias:** familiares y amigos cercanos de las víctimas primarias. Se calculan unas 10 personas afectadas directas por cada víctima de primer nivel.
- **Víctimas de Tercer Nivel:** personal que interviene en el rescate y la emergencia (médicos, bomberos, psicólogos, personal sanitario, etc.).
- **Víctimas de Cuarto Nivel:** comunidad afectada (por inmediata cercanía).
- **Víctimas de Quinto Nivel:** personas implicadas de manera indirecta.



INTERVENCIÓN EN CRISIS



3. Identificar posibles soluciones

Se busca identificar un rango de soluciones alternativas, tanto para las necesidades actuales como las futuras. Implica acompañar a la persona en crisis a generar múltiples soluciones.

4. Iniciar pasos concretos

Implica ayudar a la persona a ejecutar alguna acción concreta para que el paciente lidie con la crisis. Se tomará una actitud de facilitador para ayudar a tratar la crisis.

5. Verificar el progreso

Busca extraer información y establecer un protocolo que permita el seguimiento para verificar el progreso de ayuda (Villanueva, 2007).

1. Realizar contacto psicológico

Al realizar los primeros auxilios psicológicos, es esencial que primero se haga contacto como empatía o "sintonización" con los sentimientos y necesidades de la persona en crisis.

2. Analizar las dimensiones del problema

Se necesita indagar en tres aspectos siendo el presente, el pasado inmediato y el futuro inmediato. Cada área brindará información acerca de la crisis.

- Presente: Indica qué sucedió, como se sienten, que piensan y que se puede hacer.
- Pasado inmediato: Remite a los acontecimientos que condujeron al estado de crisis (¿quién, qué, cuándo, dónde, cómo?).
- Futuro inmediato: Enfocado hacia los riesgos y preparación de las soluciones



TÉCNICAS BÁSICAS A EMPLEAR EN PAP

Cuando se realiza una intervención de una crisis se cuenta con tres momentos claves:

- **Antes:** Preparación, capacitación y entrenamiento del equipo profesional a cargo.
- **Durante:** Aplicación de PAP para disminuir impacto de la crisis.
- **Después:** Implementación de técnicas de cuidados y prevención de las víctimas y autocuidado de las personas a cargo de la intervención.



De manera conjunta a estos momentos claves se puede emplear las siguientes técnicas básicas para trabajar con las víctimas y con los equipos de apoyo y facilitar la recuperación del control emocional.

1. Ejercicios Respiratorios: Cea et al., 2025 citado en Bodón (2020) destaca la importancia de los ejercicios respiratorios para el manejo del estrés y la ansiedad y los compara con los resultados obtenidos por medio del uso de ansiolíticos.

TÉCNICAS BÁSICAS A EMPLEAR EN PAP



2. Plan para manejo del estrés:

Se trabaja en establecer rutinas que abarquen los planos bio psico social, con tareas sencillas como dieta sana, caminatas, realizar actividades placenteras y ejercicios de respiración.



3. Técnica de estimulación sensorial (Mindfulness)

Con esta técnica se procura ayudar a la mente a volver al presente y liberar la tensión acumulada por la sobreestimulación sensorial negativa facilitando la calma.



4. Técnica de Defusing (Mitchell 1983)

Con esta sesión se busca realizar una descarga de trabajo para minimizar los efectos que la experiencia puede tener en los equipos de trabajo previo al regreso a sus casas, con esta técnica se busca que sus sentimientos sus reacciones ante los eventos traumáticos y evaluar los resultados. (Bodón, 2020)

RECOMENDACIONES BÁSICAS

— 01

Enfóquese en el problema. Cuando se está en crisis, las emociones como el dolor y enojo suele predominar, por lo que el discurso puede ser incoherente y distorsionado. Se necesita mantenerse en la catarsis emocional de lo que implica el problema.

— 02

Identifique la pérdida. Las crisis pueden estar relacionadas a los estados de dolor psíquico que puede involucrar una pérdida importante, por lo cual, se debe entender cuál fue la pérdida y el impacto que tiene en la persona. Establece lo que es bueno y malo de la situación.

— 03

No confrontar o interpretar bajo juicios personales. No rechazar nada de la historia de la persona, ya que primero se tiene que establecer un vínculo de confianza. No brinde explicaciones complejas ni obligue a la persona a modificar su estado emocional.

— 04

Motive a la persona en crisis para que sea más propositivo. Se suelen tener pensamientos negativos o distorsionados, por lo que es necesario motivarle a la acción sencilla y clara, reforzando los pequeños logros.

— 05

No brinde consejos directos. Intente sugerir posibles soluciones, guíe y ayude a la persona para que encuentre metas y objetivos realistas (Villanueva, 2007).

PAP: ATAQUES DE ANSIEDAD

Una crisis de ansiedad o ataque de pánico es un episodio de miedo muy intenso que se acompaña de síntomas físicos como taquicardia, escalofríos, sensación de ahogo, mareo, temblores, etc.

Los ataques de ansiedad son una reacción a un estímulo externo que produce una serie de sensaciones físicas y psicológicas, de una duración de 15-30 minutos aprox. Cuando se experimenta el ataque es difícil detenerlo, sin embargo, se puede bajar la intensidad con ciertas prácticas.

A continuación se mencionarán algunas herramientas que se pueden usar para calmar el ataque de ansiedad de acuerdo a García y Sanz (s.f):

- Controlar la respiración (ej. Técnica 4-7-8, 3-6-9)
- Autocontrol, entender que el ataque es algo temporal
- Buscar un sitio seguro donde se pueda pasar la crisis
- Técnicas de relajación (ej. Atención enfocada, Meditación, Relajación muscular progresiva)

Entre las recomendaciones para la persona facilitadora de los primeros auxilios están:

- Escucha, sin interrupciones
- Muéstrate cercano, sin agobiar
- Usa una voz pausada y calmada, que module la respiración y sirva de ejemplo de cómo debe hacerlo



PAP: SUICIDIO

La OMS define el suicidio como aquel acto por el cual un individuo se causa a sí mismo una lesión o daño que tiene el fin de acabar con la vida. Es importante reconocer e identificar las conductas asociadas al suicidio que pueden determinar la intervención temprana:

- **Amenaza Suicida:** es una manifestación verbal, escrita o incluso gestual de un deseo de autoeliminación, la cual no necesariamente es llevada a cabo.
- **Ideación Suicida:** pensamientos acerca de la voluntad de quitarse la vida, con o sin planificación o método, incluyendo aquellos que aluden a la falta de valor de la vida propia, deseos de muerte, fantasías de suicidio y planificación de un acto letal.
- **Gesto Suicida:** acción destructiva no letal que se considera como un pedido de ayuda o una manipulación sin intenciones serias de quitarse la vida.
- **Intento Suicida:** Conductas o actos que intencionalmente busca la persona para causarse daño hasta alcanzar la muerte, sin lograr la consumación de ésta.
- **Suicidio Consumado:** Término utilizado cuando una persona, de forma voluntaria o intencional, acaba con su vida.

Recomendaciones y acciones a tomar en cuenta ante la intervención de suicidio:

- Tomar en serio cualquier amenaza, ya que viene acompañada de un riesgo vital.
- Una única persona debería de intervenir en la escena, con un acompañante que brinde apoyo de ser necesario.
- Aprovechar la información brindada por terceras personas de manera que permita un mejor entendimiento de la persona y la situación.
- Establecer contacto visual o verbal con la persona; hablar lento, pausado, de forma segura para transmitir seguridad y control.
- Explicar los pasos o acciones que se van a tomar en todo momento a la persona en riesgo.
- En caso de un intento suicida inmanejable o con un cuadro de violencia, proceder a la contención física de la persona.

PAP: ABUSO SEXUAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como: “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”.



Actitudes que se deben tener en cuenta al brindar PAP a víctimas de abuso sexual:

- **Escuchar:** Es importante que la persona tenga con quién hablar y pensar en voz alta, sin ser censurada ni rechazada, al mismo tiempo que avanza en su proceso.
- **Orientar:** La persona debe de identificar dónde está en términos emocionales y qué puede hacer, sobre todo, lo que quiere hacer, y cómo quiere hacerlo.
- **Informar:** Conocer que no están solas es para muchas personas afectadas un factor importante de cambio, informarles sobre sus derechos, lugares desde recibir apoyo y acompañamiento.
- **Desculpabilizar:** La única persona responsable por la agresión sexual es el agresor, no importa qué haya hecho la persona afectada, ni dónde estaba, ni la hora, ni cómo estaba vestida, nada justifica que la hayan agredido.
- **Respetar:** Es necesario respetar las decisiones que tome la persona afectada, así como los ritmos que necesite para ponerlas en práctica.
- **Animar:** Resaltar sus fortalezas y avances, que pueda tomar sus decisiones, tomando en cuenta los riesgos y problemas como desafíos que pueden ser superados.
- **Respaldar:** No se trata de tomar decisiones por la persona afectada, sino de respaldarla, informarla y de ser posible ponerla en contacto con otras personas y organizaciones que puedan ayudarla. (Barquero et al.,2022)

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarado, M. (2021, 1 de Julio). *Primeros Auxilios Psicológicos* [presentación de diapositivas]. Issuu.
https://issuu.com/vimoartepublicidad/docs/libro_imprimir
- Baquero Hernández, L. M., Holguín Galindo, Y. C., Velásquez Ortiz, M. A., & Zuñiga Alonso, Y. S. (2022). Protocolo de atención en primeros auxilios psicológicos a mujeres jóvenes víctimas de violencia sexual clínica primavera.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/c9194451-c4af-46cf-9a6c-f7dd9e2d034c/content>
- Bodon, M. C. (2020). Intervenciones de primera respuesta en situaciones de emergencias y catástrofes: “primeros auxilios psicológicos / emocionales.” <https://www.academica.org/000-007/8>
- García, N. y Sanz, A. (s.f). Primeros auxilios ante un ataque de pánico.
<https://www.irflasalle.es/primeros-auxilios-ante-un-ataque-de-panico/#:~:text=Anima%20a%20que%20se%20siente,y%20expl%C3%ADc ale%20c%C3%B3mo%20debe%20hacerlo.>
- Muñoz, M. Ausín, B. y Pérez, E. (2007). Primeros Auxilios Psicológicos: Protocolo Acercarse. *Psicología Conductual*, 15(3), p. 479-505.
https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/10.Mu%C3%B1oz_15-3oa.pdf
- Osorio, A. (2017). Primeros Auxilios Psicológicos. *Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología*, 5(15), p. 4-11. <https://integracion-academica.org/25-volumen-5-numero-15-2017/173-primeros-auxilios-psicologicos>
- Valencia, A. y Trejos, J. (2013). Los primeros auxilios psicológicos en el servicio de atención al ciudadano desde un enfoque humanista. *Revista LOGOS Ciencia & Tecnología*, 4,(2), p. 42-52.
<https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751544005.pdf>
- Villanueva, S. (2007). Intervención en crisis: primeros auxilios psicológicos. *Temática Psicológica*, (3), 37-43.
<http://www2.uadec.mx/pub/Tutorias/PrimerosAuxiliosP.pdf>