



COMISION DE EMERGENCIAS Y DESASTRES



COLEGIO DE PSICOLOGOS DE SAN JUAN

P.A.P.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS



Intervencion en crisis/ Emergencia

Estamos frente a una situación de estrés colectivo y en estas situaciones el entramado social se vuelve débil y son necesarias intervenciones de orden psico-social para contener el COVID19.



Que son los **Primeros Auxilios Psicológicos**?

un conjunto de intervenciones que pueden ser realizadas por quienes manejen estas técnicas, en momentos de crisis, y que consisten en una ayuda breve e inmediata de apoyo y rescate dirigida a uno o más personas con el **objetivo de restablecer la estabilidad emocional y facilitar la restauración pronta de ciertos mecanismos psíquicos que permitan el afrontamiento de la nueva situación. No es psicoterapia.**

El objetivo principal es proporcionar apoyo, facilitar la expresión de sentimientos y emociones, escuchar y comprender a la persona afectada para reducir el riesgo o peligro de situaciones violentas con agresiones hacia otros o a sí mismo.



Cinco componentes de los primeros auxilios psicológicos



1- Realización del primer contacto

La tarea primaria es escuchar cómo la persona en esta situación emocional visualiza la situación y la comunica.

El **primer objetivo** para la realización del primer contacto psicológico es que la **persona sienta que la escuchan, aceptan, entienden y apoyan, lo que a su vez conduce a una disminución en la intensidad de la ansiedad.**

2- Explorar las dimensiones del problema

La indagación se enfoca a tres áreas:

Pasado inmediato,

Presente

Futuro inmediato.



3- Sondear las posibles soluciones

- Identificación de un rango de soluciones alternativas

Reflexionar sobre la **mejor opción** para su situación,



4- Acompañar en la ejecución de pasos concretos

- Ayudar a la persona a ejecutar alguna **acción concreta**



5- Seguimiento en lo posible del proceso de recuperación.



Recordatorio





yotecuido
COVID-19



- IDENTIFICARSE, DECIR NOMBRE Y FUNCION
- RESPETAR LA PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD
- ACTUAR CON CALMA Y NO MENTIR EN LA INFORMACION
- DEJAR ESPACIO PARA EL SILENCIO
- REFORZAR LA IDEA DE SEGURIDAD





- NO TOMAR NADA PERSONAL/
NO OFENDERSE POR EL ENOJO U
HOSTILIDAD DEL ASISTIDO. NO
REACCIONAR.
- NO PRESIONAR A LA PERSONA
PARA QUE HABLE
- NO APURAR NI INTERRUMPIR EL
RELATO
- NO USAR PALABRAS TECNICAS
- NO JUZGAR



TRIAGE QUE ES? COMO SE USA?



- El «triage» o clasificación es un proceso que **permite la gestión del riesgo** cuando la demanda y las necesidades superan a los recursos, en tanto posibilita administrar adecuadamente el flujo de atención.
- Se usa en situaciones de crisis, emergencias y desastres



ETAPAS DEL TRIAGE

A- VALORACIÓN INICIAL

B- EXPLORACIÓN DE LA DEMANDA

C- OTRAS ACTIVIDADES



A- VALORACIÓN INICIAL

1- Breve presentación del profesional y del encuadre.

2- Registro de información básica: nombre y apellido, edad, departamento. Si es necesaria la derivación DNI, dirección.

3- Motivo de consulta (demanda explícita), exploración del malestar (no dar nada por sentado) y desde cuando lo percibe.

B- EXPLORACIÓN DE LA DEMANDA

1- Indagación de antecedentes de salud general y salud mental (si esta situación había ocurrido antes, si consultó otras veces, si se encuentra en tratamiento psicoterapéutico y/o psicofarmacológico, si transita enfermedades y de qué tipo, si toma alguna medicación y de qué tipo).

2- Exploración de redes afectivas de contención (grupo conviviente, amistades, vecinos/as, y el estado actual de esos vínculos).

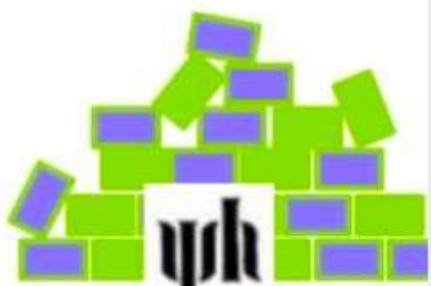
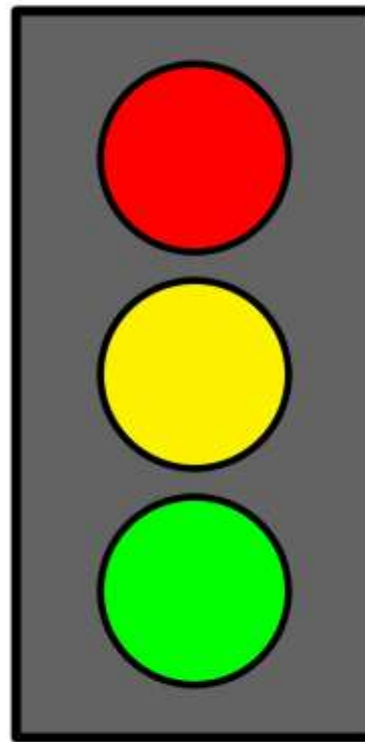
3- Exploración de recursos propios del usuario (que hizo otras veces que esto o algo similar ocurrió, y cómo resultó)

C- OTRAS ACTIVIDADES

Acciones a desplegar
Derivaciones



CLASIFICACIONES



Clasificación VERDE, o no urgente: sujetos que requieren información para sí mismos o para otros, pueden presentar sintomatología leve a moderada de activación de la respuesta al estrés, no presentan antecedentes de relevancia en su salud. Las acciones son: informar, orientar, normalizar síntomas esperables, brindar pautas, escuchar, sostener procesos, contener, habilitar un espacio para la expresión de emociones.

Clasificación AMARILLO, o que requiere seguimiento: sujetos que refieren estar inmersos en problemáticas específicas, que se ven agravadas por la situación, con un riesgo moderado. Requieren acciones específicas, pero sin la prisa de la urgencia. Las acciones son: informar, contener, señalar la importancia de recibir ayuda, organizar, realizar derivaciones dirigidas a otros nodos de la Red, **QUE SON QUIENES DARÁN SEGUIMIENTO.**

Clasificación ROJO o urgencia: situaciones que revisten un grado de riesgo alto, para la integridad de quien demanda o para terceros. Las acciones están dirigidas a contactar al nodo/dispositivo especializado de la red para atención en urgencia, para realizar derivación dirigida. Si existe situación de riesgo inminente de un tercero, solicitar intervención de otros actores de la comunidad (911/ GERAS). Es importante contar con el contacto de un familiar o allegado, y requerir supervisión inmediata de su coordinador directo. Para orientar la identificación de una situación grave



Voluntarios en línea



1) RECOGIDA DE DATOS Y PRESENTACIÓN

- Solicitud de datos: nombre, domicilio, teléfono, situación. (Llenar ficha)
- Presentación del Voluntario que interviene en línea.
“Soy la/el Voluntaria/o X, estoy aquí para ayudarlo/a. Me puede decir su nombre ?... Bien Antonia, le parece que hablemos por un momento? Quiere contarme que le está sucediendo?” ...

2- PRIMER CONTACTO

- Invitar a la persona a hablar. Facilitar el desahogo emocional. Invitar a que hable de su situación (pensamientos y sentimientos que lo aquejan). Manteniendo una **escucha activa**.
- El voluntario operador hará sentir escuchado al usuario, apoyado, comprendido, será empático. Con esto se reduce la intensidad de las emociones producidas por el incidente.
- Se establece a través de la voz del operador, una voz que denote tranquilidad, atención y comprensión. Tomar en cuenta los silencios y el llanto.

3- EXPLORAR LAS DIMENSIONES DEL PROBLEMA

El voluntario- operador debe apoyarse en la descripción narrativa del solicitante y confiar en lo que verbalice.

a- **La exploración** se centra en: a. el pasado inmediato ¿qué sucedió, ¿cuándo, ¿dónde, con quién?,

b. **Presente** (¿cómo le está afectando lo sucedido en este momento (en qué áreas)?)

c. **Futuro inmediato** (¿qué consecuencias le traerá lo sucedido?)

Transmitir seguridad, cercanía.

”Tranquilo, por favor manténgase en línea, estoy aquí para usted/estoy para ayudarlo/para escucharlo”.

Sintonía afectiva.

Hágale saber que lo comprende “esto debe ser difícil para usted”.

No se distraiga.

4)-EXPLORAR POSIBLES SOLUCIONES

- Explorar los intentos del usuario para dar solución a la situación crítica (los posibles recursos con que la persona cuenta)
- Explorar soluciones posibles y viables para necesidades inmediatas, evitando así que la crisis bloquee la capacidad de la persona para ello (Qué alternativas ha intentado dar al problema hasta ese momento. Buscar nuevas alternativas).

No se apresure a dar una solución si la persona desea ser escuchada.

No juzgue lo que la persona hizo o no hizo, sintió o no sintió (no debería sentirse así, no debería haber hecho tal cosa).

No minimice ni de falsas esperanzas (puedo asegurarle que usted saldrá de esto, afortunadamente no fue para tanto).

No cuente la historia de otras personas o la suya propia.

5- ASISTENCIA EN LA TOMA DE ACCIONES CONCRETAS

Ayudar a **tomar un plan de acción y tomar decisiones.**

El voluntario operador motivará al usuario a planear de manera muy concreta como realizará las alternativas encontradas.

Que hará, cómo, cuándo, dónde y con quién.



6- CIERRE Y DESPEDIDA

Despedirse del usuario de manera cordial, preguntar si se siente mejor, si ha logrado calmarse.

Confirmarle que no se encuentra solo, que ante cualquier eventual crisis posterior, puede acudir al apoyo de la línea telefónica.



Role Play

Necesitamos 5 voluntarios



GRACIAS!!!!

