**FORMATO PARA EL DESARROLLO DE COMPONENTE FORMATIVO**

| PROGRAMA DE FORMACIÓN | Primeros auxilios psicológicos |
| --- | --- |

| COMPETENCIA | 230101310. Asistir personas de acuerdo con guías de atención y protocolos de primer respondiente. | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | 230101310 - 01. Reconocer conceptos y lineamientos básicos requeridos para la aplicación de PAP – Primeros auxilios psicológicos, en el marco del incidente crítico.  230101310 - 02. Cumplir con los aspectos definidos para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos según perspectiva de derecho. |
| --- | --- | --- | --- |

| NÚMERO DEL COMPONENTE FORMATIVO | 001 |
| --- | --- |
| NOMBRE DEL COMPONENTE FORMATIVO | Generalidades de los primeros auxilios psicológicos |
| BREVE DESCRIPCIÓN | El propósito de los primeros auxilios psicológicos solo es posible de entender cuando la salud mental hace parte de los conceptos básicos de quién aplica esta técnica. Por este motivo comprender la naturaleza de los trastornos y problemas mentales y los aspectos y lineamientos de los primeros auxilios psicológicos es la plataforma de entrada para desarrollar las habilidades que permitan a una persona apoyar a una crisis emocional y psicológica, para evitar daños posteriores más profundos. |
| PALABRAS CLAVE | Salud mental, problemas mentales, trastornos mentales, trastornos mentales comunes, crisis, primeros auxilios psicológicos. |

| ÁREA OCUPACIONAL | 3 - SALUD |
| --- | --- |
| IDIOMA | Español |

1. **TABLA DE CONTENIDOS:**

[Introducción](#_heading=h.30j0zll)

[**1. Salud mental**](#_heading=h.1fob9te)

[1.1. Problema mental](#_heading=h.3znysh7)

[1.2. Trastornos mentales](#_heading=h.2et92p0)

[1.3. Crisis](#_heading=h.tyjcwt)

[**2. Estado crítico**](#_heading=h.3dy6vkm)

[2.1. Tipos y fases](#_heading=h.1t3h5sf)

[2.2. Fases de la crisis](#_heading=h.17dp8vu)

[2.3. Trastornos y reacciones frente a una crisis](#_heading=h.3rdcrjn)

[2.4. Muerte y duelo](#_heading=h.26in1rg)

[**3. Lineamientos básicos de los Primeros Auxilios Psicológicos – PAP**](#_heading=h.lnxbz9)

[3.1. ¿Qué son los PAP?](#_heading=h.35nkun2)

[3.2. Lineamientos para la aplicación de los Primeros Auxilios psicológicos – PAP](#_heading=h.1ksv4uv)

[**4. Aspectos claves para la intervención**](#_heading=h.44sinio)

[4.1. Aspectos culturales](#_heading=h.2jxsxqh)

[4.2. Aspectos de seguridad y dignidad](#_heading=h.z337ya)

[4.3. Aspectos de derechos](#_heading=h.3j2qqm3)

[**5. Principios de la intervención**](#_heading=h.1y810tw)

[**6. Autocuidado**](#_heading=h.3whwml4)

1. **DESARROLLO DE CONTENIDOS:**

**Introducción**

En este componente de formación se abordarán los conceptos básicos de salud mental, los factores de riesgo asociados, los trastornos mentales comunes que presentan mayor prevalencia en Colombia y que deben ser conocidos desde sus síntomas y manifestaciones para poder ser atendidos en caso de una crisis asociada a los mismos. De igual forma se abordará el concepto de crisis desde sus manifestaciones más comunes y desde sus reacciones, para finalizar con los principios y lineamientos de los primeros auxilios psicológicos.

****

**1. Salud mental**

La salud como proceso, integra componentes físicos, mentales, emocionales y sociales y cada uno de ellos cumple un papel fundamental en el bienestar de las personas. Sin embargo, aún se sigue pensando que, si el cuerpo físico está bien, la salud también lo está, ignorando la influencia de otros factores y dimensiones humanas. Es así como durante mucho tiempo la salud mental fue vista con sentido vergonzoso, ya que las personas consideraban que tener problemas mentales representaba un estigma social. Aunque en la actualidad se ha avanzado en este sentido y cada vez más hay mayor preocupación por mantener una mente sana, aún falta mayor conciencia para que las personas asuman con responsabilidad el cuidado de la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado de bienestar en el que el individuo desarrolla sus capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de contribuir a su comunidad” (World Health Organization, 2001).

Es importante entender que este concepto no se concibe desde la ausencia de la enfermedad o el problema, sino de la capacidad de afrontamiento que permite a una persona a pesar de estar diagnosticada con una psicopatología, esta pueda tener una salud mental positiva en términos de su productividad y sus interacciones.

En Colombia la salud mental es considerada un derecho, contemplado a través de la Ley 1616 de 2013, cuyo objeto es “garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana priorizando a los niños, las niñas y adolescentes mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental y la atención integral e integrada”. Por otro lado, la política pública de salud mental establece los lineamientos frente a la atención primaria, la promoción y la prevención, buscando que la salud mental se convierta en agenda prioritaria en el país.

Así mismo, la salud siempre se verá afectada de forma positiva o negativa por diferentes factores, que inciden directamente en el comportamiento de la enfermedad o del bienestar en general de las personas como las siguientes:

* **Determinantes sociales en salud**

La OMS establece que los Determinantes Sociales en Salud son factores que están relacionados con los grandes problemas: la pobreza, la exclusión, la guerra, entre otros. Son situaciones que van más allá de las posibilidades de transformación individual o familiar y en este caso el estado entra como garante de los derechos en salud mental, generando acciones protectoras para mitigar los riesgos y afectaciones , ver figura 1.

**Figura 1**

*Determinantes sociales en Salud*



A continuación, se explican los más relevantes:



* **Factores de riesgo**

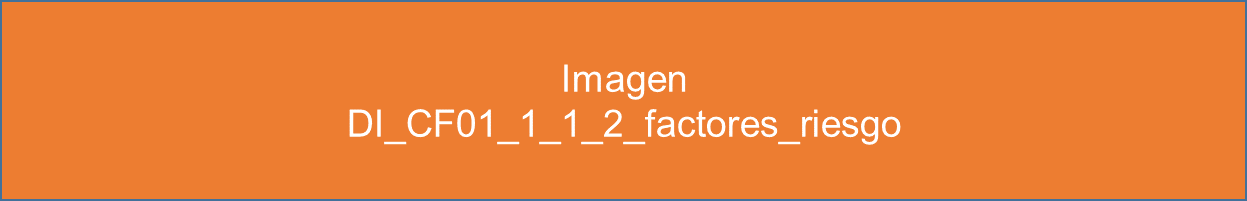
Los factores de riesgo en salud mental tienen que ver con condiciones individuales, familiares, sociales que aumentan la posibilidad de que un problema o trastorno mental ocurra a lo largo de la vida de una persona.

En Colombia en el marco de la política nacional de salud mental, (Resolución 4886 de 2018), los factores prevalentes que ayudan a desencadenar problemas de trastornos mentales son: el suicidio, el consumo de sustancias psicoactivas, las violencias y convivencia social y la epilepsia.

Así mismo, existen condiciones individuales como factores hereditarios, personalidad y recursos de afrontamiento que también pueden convertirse en factores de riesgo de acuerdo con la manera como se comportan en cada persona, figura 2.

**Figura 2**

*Condiciones individuales que afectan la salud mental*

**

En el marco del concepto de salud mental en donde se hace alusión al estado de bienestar que permite afrontar la vida con sus retos y de esta forma poder ser productivo, estos factores individuales son de gran importancia. Condiciones como la estima por ejemplo influyen en la forma como una persona piensa, siente y actúa frente a sí misma; si esa construcción está enfocada hacia “no poder”, “no ser capaz”, “ser inferior”, muy difícilmente podrá superar situaciones complejas, sin llegar a un desborde emocional. En este sentido también el pensamiento centrado y enfocado son necesarios para disminuir los riesgos asociados a la salud mental, una persona con pensamientos catastróficos tendrá mayor tendencia al estrés y la ansiedad, que una que ve la vida con menos temor.

Cabe resaltar que las condiciones hereditarias pueden aparecer como condiciones de riesgo cuando por ejemplo una persona tiene antecedentes familiares de alguna enfermedad mental que puede ser esquizofrenia, lo que aumenta la posibilidad de desarrollarla, aunque no significa necesariamente que esto ocurra.

Finalmente, los rasgos de personalidad en donde se identifica tendencia a la ansiedad, rasgos depresivos y de estrés e introversión marcada, pueden generar alertas tempranas frente a la capacidad de afrontamiento y mitigar situaciones de riesgo que puedan desencadenarse como consecuencia de estos rasgos a lo largo de la vida.

* 1. **Problema mental**

La encuesta Nacional de salud mental (2015) define el problema mental como el malestar y las dificultades en la interacción con los otros, que se generan por la vivencia de eventos estresantes que no son tan graves como un trastorno mental. En esta categoría se encuentran las consecuencias psicológicas de las experiencias traumáticas y las reacciones emocionales ante las pérdidas significativas tales como, síntomas depresivos y/o ansiosos, consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, problemas de aprendizaje, problemas de comunicación, dificultades de socialización, conductas de riesgo alimentario (no comer aunque se tenga hambre, malestar con el acto de comer, atracones, vómito después de comer) y alteraciones en el sueño, entre otros (Ministerio de Salud. p. 8).

Los problemas mentales hacen parte de las condiciones que más se pueden encontrar en la cotidianidad de las personas y surgen en escenarios de convivencia familiar, en las relaciones de pareja donde hay conflictos mal gestionados, en el mundo del trabajo como consecuencia del estrés o la insatisfacción laboral, en las relaciones entre pares, por problemas de autoimagen y autoestima. Son diversas las causas, sin embargo, hay que tener presente que donde se encuentre activo el sufrimiento emocional, manifestado en tristeza, irritabilidad, angustia, estrés, allí por lo general aparece un problema mental.

Por lo general las personas pueden sufrir durante su vida episodios relacionados con problemas mentales, sin saber que están atravesando por una afectación psicológica o emocional, ya que se han naturalizado diversas formas de sufrimiento, por tanto, es de vital importancia poner atención a las manifestaciones descritas para generar acciones que prevengan trastornos futuros.

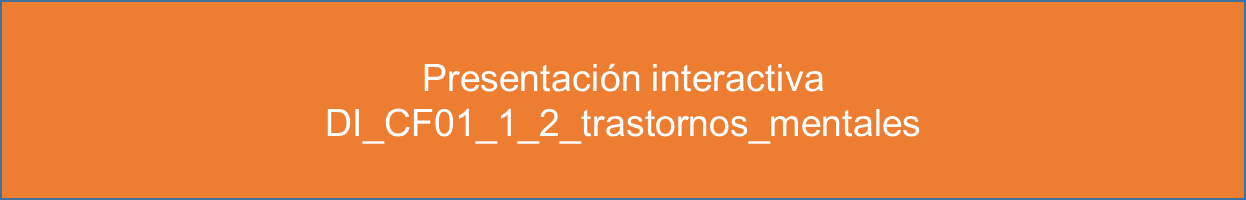
* 1. **Trastornos mentales**

El trastorno mental es definido en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM, versión 5 por sus siglas en inglés)como “un síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento del individuo que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental”.

De esta forma, los problemas mentales y los trastornos se diferencian fundamentalmente por la intensidad de los síntomas, el nivel de funcionalidad que compromete y la discapacidad que puede llegar a provocar en las personas.

A diferencia del problema mental, el trastorno viene acompañado de síntomas más severos que generan disfuncionalidad evidente. Por ejemplo, en el caso de la depresión, existe una diferencia con los estados de tristeza, ya que esta enfermedad se manifiesta adicionalmente con pensamientos oscuros frente a la vida, desmotivación, dificultad para salir de la cama, llanto incontenido y la tristeza se vive como una emoción de dolor, más no genera distorsión cognitiva aparente.

Lo más importante es comprender que el trastorno mental es una enfermedad como cualquier otra, que debe ser atendida por profesionales, que hay que atender a las señales de alarma y que los tratamientos, ya sean farmacológicos o psicoterapéuticos deben realizarse sin temor y con rigurosidad. La enfermedad mental no puede seguir siendo una situación vergonzosa para las personas, porque las consecuencias son altamente discapacitantes, una persona que pierde su principio de realidad altera su percepción y le cuesta pensar y tomar decisiones, lo que genera problemas en todas las dimensiones humanas. A continuación, se explican los tipos de trastornos y sus síntomas:



* 1. **Crisis**

Todas las personas a lo largo de la vida están expuestas a circunstancias difíciles ya sea por situaciones determinadas por el entorno, como una guerra, o por un desastre natural inesperado, como un terremoto o por las situaciones propias de la vida como la muerte de las personas amadas, la pérdida afectiva, los fracasos laborales, entre muchas condiciones que pueden generar desestabilización emocional y psicológica en una persona.

Los seres humanos cuentan con recursos emocionales, psicológicos y cognitivos para afrontar los desafíos y retos de la vida hace parte del instinto de supervivencia y de los aprendizajes que durante el desarrollo que van dando desde la interacción social; sin embargo, algunas personas pueden necesitar ayudas adicionales, ya que se sale de su control y manejo la exposición a eventos difíciles y traumáticos. En este escenario es donde se configura la **“crisis”.**

De acuerdo con lo planteado por la OPS, (Cohen,1999), la crisis es un periodo crucial o momento decisivo de la vida de una persona, que tiene consecuencias físicas y emocionales. Es decir, una crisis es un periodo limitado de desequilibrio psicológico precipitado por un cambio súbito o significativo en la situación vital del individuo.

1. **Estado crítico**

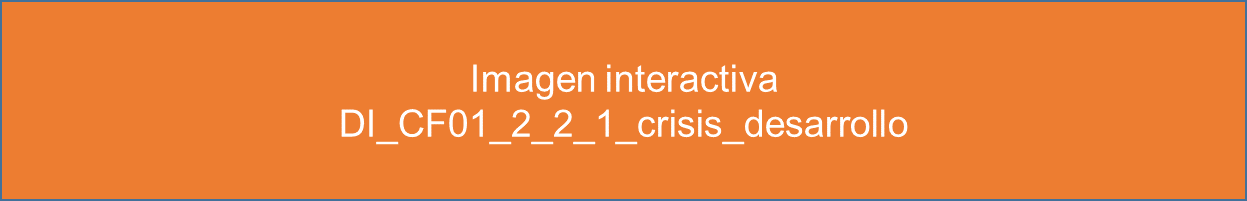
La crisis va más allá de la capacidad de respuesta de la persona y eso se evidencia en las alteraciones emocionales, físicas, psicológicas y cognitivas que se desencadenan como consecuencia de la situación traumática lo que hace que desencadena un “**estado crítico”** de salud mental, que puede llegar a tener consecuencias secundarias posteriores, como trastornos de estrés post traumático, sino se atiende con celeridad y pertinencia, de ahí la importancia de los primeros auxilios psicológicos.

* 1. **Tipos y fases**

Las crisis pueden ser de dos tipos:

**Crisis de desarrollo**

Los seres humanos a lo largo del desarrollo viven experiencias de cambio a nivel psicológico, fisiológico y anatómico, que pueden afectar la estabilidad emocional y generar periodos de crisis. Estos episodios son predecibles, lo que no significa que todas las personas los vivan, ya que depende de factores individuales y de contexto, su aparición. Las crisis que se han identificado durante el desarrollo son:

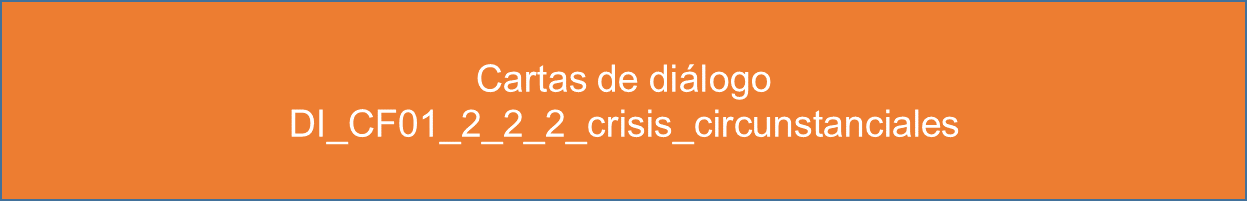


**Crisis circunstanciales**

Estas crisis son impredecibles y tienen que ver con situaciones inesperadas como accidentes, enfermedades, desastres naturales, eventos violentos. (Manual de primeros auxilios psicológicos. Federación Internacional de sociedades de la Cruz Roja). Estas crisis se han identificado con 5 características:

* Repentina: aparece de forma imprevista.
* Inesperada: no puede ser anticipada.
* Urgente: amenaza el bienestar físico y psicológico.
* Masiva: pueden llegar a afectar a muchas personas al mismo tiempo, en caso de un desastre natural, un atentado, por ejemplo.
* Peligro y Oportunidad: la crisis puede representar una mejora o empeoramiento de la persona.
* Duración de 4 a 6 semanas.
* Intervención durante las 72 horas después de la exposición a un evento traumático.

Se han identificado tres (3) elementos de la crisis circunstancial:

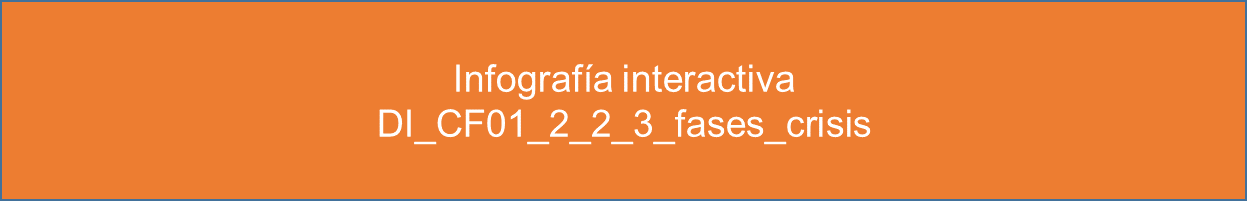


* 1. **Fases de la crisis**

La crisis es un proceso que inicia con la exposición al evento crítico y que se va desencadenando en diferentes fases que han sido estudiadas y que por lo general se manifiestan de la misma manera en las personas. En la siguiente figura 3 se describen cada una de ellas.

**Figura 3**

*Fases de la Crisis*



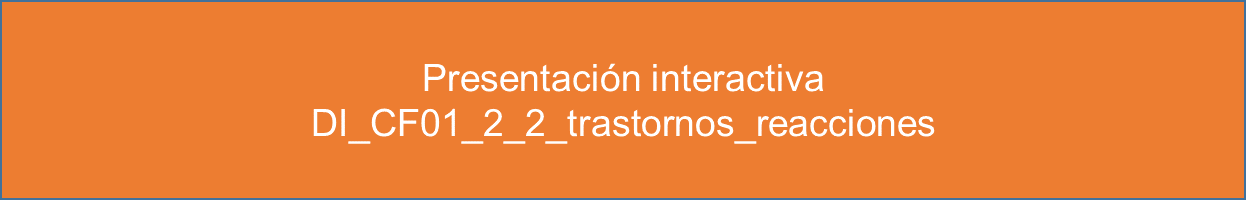
Nota. Textos adaptados del Manual de Primeros Auxilios Psicológicos. Federación Internacional de sociedades de la Cruz Roja.

* 1. **Trastornos y reacciones frente a una crisis**

Toda situación de crisis genera reacciones debido a la activación del sistema nervioso simpático, responsable de la respuesta automática frente a la percepción de peligro. Los cambios reactivos se ven reflejados internamente con el aumento de la segregación de adrenalina y cortisona o cortisol, hormonas responsables de la preparación del cuerpo para la huida o el ataque.

Mantener esta condición de supervivencia por largo tiempo puede llegar a producir efectos sobre la salud mental lo que se considera un **estado crítico de salud mental.**

A continuación, se describen las diferentes reacciones que se pueden desencadenar durante una crisis, las cuáles dependiendo de su manifestación configuran trastornos ya sea de estrés agudo o de estrés postraumático.



* 1. **Muerte y duelo**

Uno de los eventos de mayor efecto traumático en la sociedad es la muerte intempestiva de personas amadas, derivada de hechos violentos, accidentes o desastres.

La muerte en la cultura occidental es sinónimo de gran dolor y tristeza para las personas, lo que ha generado resistencia para hablar de ella. Las personas consideran difícil aceptar la muerte y esto hace que cuando se presenta de forma cercana, produzca una reacción crítica y en ocasiones traumática.

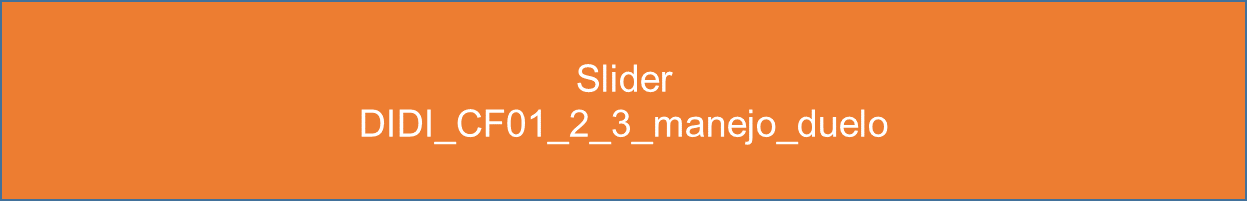
* **Duelo**

A continuación, se explicará qué es el duelo y cuáles son sus etapas.

****

* **Manejo del duelo**

El duelo se desarrolla de forma espontánea y cada persona tendrá manifestaciones distintas, más o menos agravadas de acuerdo con las particularidades de la pérdida y de la persona que vive la situación. Para promover un duelo sano se recomienda:



**3. Lineamientos básicos de los Primeros Auxilios Psicológicos – PAP**

Para comprender las bases de los PAP, se hace necesario hablar de la intervención en crisis.

Ya se ha hablado de cómo la crisis supera los recursos de una persona para enfrentar una situación traumática y necesita ayuda para lograr superarla. “La intervención en crisis es la entrada inmediata y temporal, pero activa, dentro de la situación de otra persona o grupo durante un periodo de tensión” (Prewit, D. 2001).

La OPS por su parte establece que la intervención en crisis tiene dos modalidades:

* **Primeros auxilios emocionales y/o psicológicos:** están diseñados para prestar una atención inmediata para que las personas puedan restablecer su equilibrio y adaptación social.
* **Intervención especializada o profesional para emergencias en salud mental**: a cargo de profesionales como psicólogos o psiquiatras que realizan intervención terapéutica para tratar problemas o trastornos mentales asociados a la crisis.

**3.1. ¿Qué son los PAP?**

La primera ayuda que se le presta a una persona que se encuentra en un estado de crisis, se denomina Primeros Auxilios Psicológicos. Por lo general este concepto se ha aplicado a los contextos en los cuáles ha ocurrido un desastre o una emergencia y se encuadran en la ayuda humanitaria, sin embargo, la vida en sí misma cada vez más impone retos que llevan a las personas a enfrentarse a situaciones emocionales complejas en donde se ve afectado el equilibrio y estabilidad emocional.

Es así como los primeros auxilios psicológicos se convierten en una herramienta práctica de intervención para la vida cotidiana, aplicable en situaciones de estrés por impactos como la muerte, violencia intrafamiliar, situaciones de violencia urbana, condiciones laborales, desastres, emergencias. Es claro que la salud mental se ve afectada por una serie de factores externos y condiciones internas, que pueden ser disparadoras de una crisis en cualquier momento de la vida.

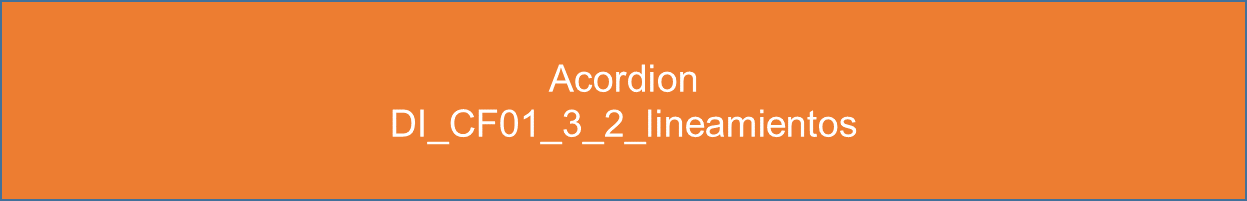
Los PAP, son una herramienta de intervención que está validada por la comunidad científica, que puede ser aplicada por personas entrenadas para ello, sin ser profesionales en salud mental, son aplicables para personas en cualquier etapa de su ciclo vital y pueden ser adaptables de acuerdo con las condiciones culturales y particulares de una persona o comunidad.

De igual forma, se han diseñado para reducir la angustia y malestar que produce la vivencia de una situación traumática, promoviendo la adaptabilidad y el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento.

**3.2. Lineamientos para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos – PAP**

El objetivo de Los PAP busca fortalecer y favorecer los procesos de afrontamiento de las personas afectadas por una crisis emocional. Para lograr esto es necesario promover condiciones seguras, generar calma y ayudarlos a conectar con las redes de apoyo en caso de que no cuenten con ellas en el momento de la prestación de los PAP.

Así mismo, el modelo de primeros auxilios psicológicos desarrollado por OMS, World Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional en el 2012, establece los elementos para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos – PAP.



**4. Aspectos claves para la intervención**

Los PAP están basados en la noción de la “ayuda responsable”. Para entender de qué se trata esto es necesario abordar la condición de vulnerabilidad de una persona en crisis, que pierde su sentido de realidad, está temerosa y su capacidad de decidir está afectada. En este escenario es muy fácil configurar una relación de poder dominante de quien se encuentra en condiciones de salud mental adecuadas y quien no. Por esta razón y para evitar que este tipo de situaciones se configuren y se revictimice a la persona que requiere ayuda, los primeros auxilios psicológicos deben basarse en los siguientes aspectos:

**4.1. Aspectos culturales**

La cultura marca la ruta de relación con las personas y establece el tipo de comunicación a seguir. Cuando se aplican los PAP existe la posibilidad de encontrarse con personas totalmente opuestas en pensamiento y forma de ver la vida. Por ejemplo, personas que por convicción no hablan de sus emociones con desconocidos, o que únicamente permiten acercamiento de personas del mismo género, que no permiten acercamiento corporal o que se sienten vulneradas si les hacen preguntas de su vida personal.

A continuación, se describen aspectos y cuestionamientos para tener en cuenta para realizar una intervención respetuosa desde la mirada cultural, durante la aplicación de los PAP:

* **Idioma:** el lenguaje es el primer punto de contacto con las personas y éste puede ser distinto al de la persona que aplica los PAP, por tanto, hay que saber establecer un proceso de comunicación que permita acercamiento. Antes de abordar a una persona que pertenece a otra cultura, pregúntese lo siguiente: ¿Cuál es la forma de saludar y acercarse a la persona?, ¿qué idioma hablarán en casa de esta persona? se debe tutear? ¿Qué tan afectivo debe ser el lenguaje que utilizo?
* **Forma de vestir:** la vestimenta y la exposición o cubrimiento del cuerpo, cumplen un papel fundamental para lograr abordar a las personas que tienen creencias específicas en este tema, es importante observar, indagar y prepararse para no generar rechazo. Preguntas cómo: ¿la persona necesitará prendas de vestir determinadas para sentirse tranquila, ¿debo vestirme de determinada forma para no generar rechazo con la o las personas que requieren los PAP?
* **Género, edad y relaciones de poder:** dependiendo del tipo de cultura la edad y el género marcan formas de relación; por ejemplo, mujeres a las cuáles solo las pueden auxiliar mujeres, o personas mayores que no aceptan ayuda de personas de menor edad. En este mismo sentido las relaciones de poder marcan también el acercamiento, por tanto, es necesario cuestionarse sobre los siguiente:
* **¿Quién autoriza el acercamiento a la comunidad?** ¿Quién es la persona cabeza de familia o de la comunidad? Es necesario que, si la persona afectada es mujer, haya presencia de otra mujer para acompañar la aplicación de los PAP.
* **Contacto y conducta:** diversas culturas no ven como algo positivo el acercamiento físico, por tanto, preguntas cómo ¿Cuáles son las costumbres para abordar a la víctima? ¿permitirán un lenguaje afectivo? ¿cómo manejan el tema del acercamiento personal?, serían de gran ayuda frente a la intervención.
* **Creencias y religión:** este es tal vez uno de los puntos álgidos a la hora de acercarse a la persona afectada. Algunas religiones no permiten que se preste ayuda, otras no permiten que se hable de la crisis o el dolor. Cómo cuestionamientos se sugieren: ¿qué prácticas son importantes para esta persona? cuál es su religión y qué restricciones podría tener para prestar el apoyo?

Es posible que se tenga que trabajar con personas cuyas vidas y experiencias tengan muy poco que ver con las suyas. Como persona que apoya es importante ser consciente de sus propios antecedentes y creencias culturales, para dejar al margen sus propios prejuicios. Ofrecer ayuda de la forma más adecuada y cómoda para la gente a la que se va a apoyar (Organización Mundial de la Salud. War Trauma Foundation. Visión Mundial Internacional, 2012).

Cabe resaltar que tener en cuenta estos aspectos permitirá que las personas que aplican los PAP, puedan realizar ajustes y adaptaciones a sus protocolos y guía de manejo, buscando prestar la ayuda necesaria y pertinente, sin importar la cultura y sin generar malestar adicional a la víctima.

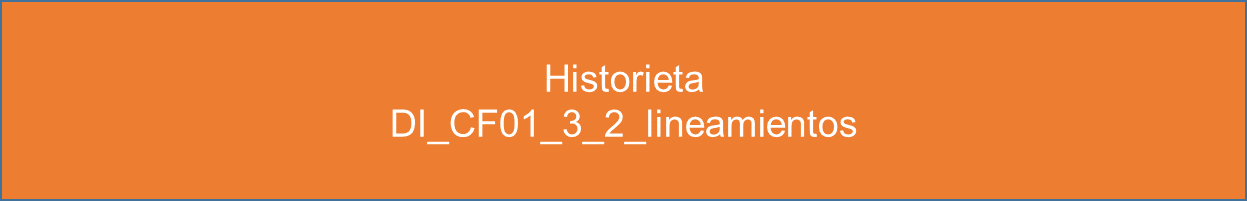
**4.2. Aspectos de seguridad y dignidad**

El respeto por la seguridad cuando se aplican los primeros auxilios psicológicos tiene que ver con la garantía de que la persona no sufra más riesgos adicionales que puedan poner en peligro su vida y bienestar.

Siempre se busca reducir el riesgo de intervenciones negativas evaluando el contexto y la situación en la cual se encuentran las personas afectadas, sea en un caso por emergencia colectiva o una situación individual. En este sentido el primer escenario de garantía de seguridad es alejar a las personas del ambiente de tensión o del desencadenante de la crisis; este proceso de retirada requiere de empatía y buen trato, para que la víctima o persona afectada se sienta tranquila de recibir la ayuda.

Si es posible se debe obtener toda la información del evento ocurrido, lo que permitirá orientar y ayudar a disminuir la ansiedad de la persona afectada, transmitiéndoles pautas claras para ayudarles a satisfacer sus necesidades vitales.

Para comprenderlo mejor se describe el siguiente caso:



* Frente a lo anterior se observa que la víctima fue protegida y se le brindó seguridad antes y durante la aplicación de los PAP.
* Cabe resaltar que el respeto por la dignidad tiene que ver con el buen trato y la claridad para actuar en el marco de las condiciones del evento traumático que ha vivido la persona.
* En el caso ilustrado se analizó el contexto de la víctima, la condición en la que se encontraba, se cubrió su cuerpo y se evitó que fuera expuesta a miradas de los curiosos en la calle.
* El respeto por la dignidad está basado en la escucha activa, el lenguaje respetuoso, la cercanía que genera confianza, pero que no invade el espacio personal, la distancia corporal y la tranquila se le pueda brindar al otro.

**4.3. Aspectos de derechos**

Cuidar y promover los DD. HH de todas las personas afectadas asegurando la equidad y la no discriminación, es el objetivo durante la aplicación de los PAP.

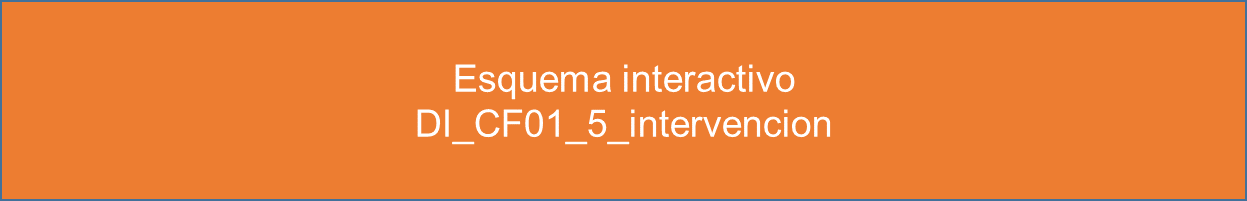
Este aspecto involucra la garantiza de un trato equitativo, justo, libre de cualquier discriminación por raza, género, edad, condición social, color de piel. Cualquier ser humano debe ser atendido, cuidado y ser bien tratado durante la aplicación de los PAP. Esta perspectiva de derechos también incluye el no subestimar el dolor del otro y adecuar las guías y procedimientos a la necesidad individual y/o colectiva de quien requiera la ayuda.

**5. Principios de la intervención**

Estos principios están enfocados en los siguientes, ver figura 4:

**Figura 4**

*Principios de la Intervención*

**

**Éticos**

La ética tiene que ver con las acciones y sus consecuencias a terceros, por tanto, quien se presta y acude a prestar apoyo desde los PAP, establece un compromiso con la vida del afectado. Este compromiso implica conocimiento y preparación, que sin bien es cierto no necesariamente los PAP deben ser aplicados por un profesional de salud mental, si requieren de habilidades específicas, porque lo que está en juego es la estabilidad y salud mental de una persona y/o una comunidad.

Confidencialidad de la información, respeto por la creencias, valoración y reconocimiento del otro son los aspectos éticos básicos que cualquier persona que aplique los PAP, debe mantener en sus acciones.

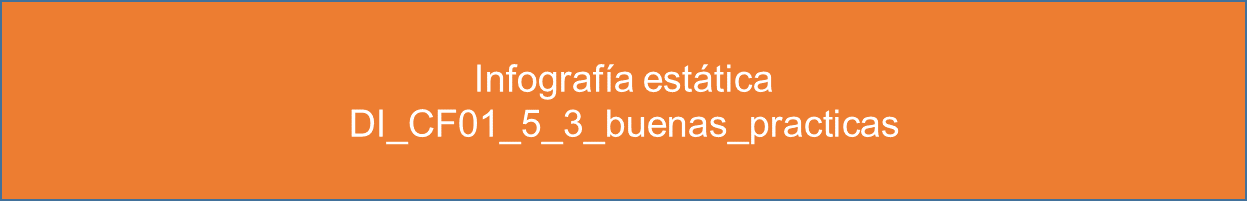
**Enfoque intercultural y diferencial**

El enfoque diferencial hace referencia a los grupos poblacionales que requieren mayor atención debido a su condición de vulnerabilidad frente a otras poblaciones. En este sentido hacen parte de este enfoque: poblaciones étnicas, población en situación de discapacidad, poblaciones que su condición de género es vulnerables, niños, niñas y adolescentes y personas con orientaciones sexuales diversas. Para la aplicación de los PAP tener en cuenta las poblaciones de especial atención, otorga prioridades frente a la atención, el direccionamiento en caso de requerir y la activación de rutas para el restablecimiento de derechos.

Por otro lado, el enfoque intercultural en los PAP, hace referencia al reconocimiento de saberes y principios propios de otras culturas. Formas de entender la salud y la enfermedad y en este caso la salud mental, este enfoque invita a la incorporación de nuevos saberes y adaptación de saberes para lograr un engranaje entre las diferentes culturas.

**Buenas prácticas**

Las buenas prácticas en los PAP se enmarcan en lo que se debe y no se debe hacer en la aplicación de los primeros auxilios psicológicos.



**6. Autocuidado:**

La ayuda responsable implica que quien realiza el acercamiento para prestar PAP, debe estar en condiciones emocionales y psicológicas que permitan enfrentar el dolor sin generar un impacto personal.

**Elementos para tener presente**

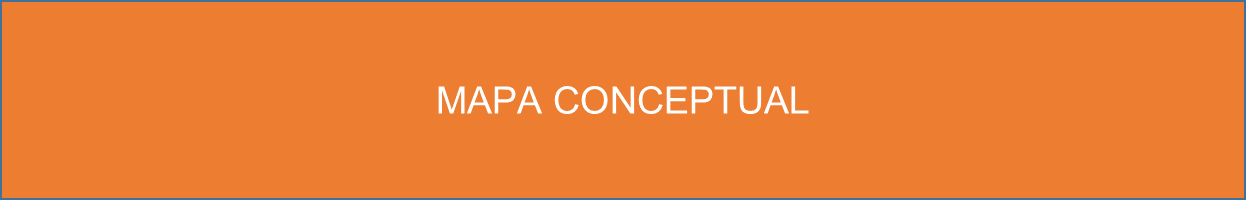
Dentro de las prácticas de autocuidado se resaltan los siguientes elementos:

* Mantenerse actualizado de frente a nuevos conocimientos, investigaciones y temas relacionados con el quehacer de los PAP.
* Realizar ejercicios terapéuticos que le permitan comprender y mejorar su autoconocimiento, identificar sus debilidades emocionales y psicológicas y trabajarlas.
* Entender el impacto que producen las historias y casos de las personas que viven trauma y desarrollan crisis y realizar acciones para mitigarlo.
* Buscar ayuda profesional o de un colega en PAP, cuando considere que no puede trabajar con unas personas.
* mantenerse físicamente sano y competente para enfrentar una situación de emergencia.
* Trabajar por el bienestar familiar.

**Aspectos para tener en cuenta**

* Para comprender la importancia, uso y efectividad de los primeros auxilios psicológicos, es necesario ahondar sobre la salud mental y entender los factores de riesgo que pueden desencadenar un problema o trastorno mental.
* Existen factores que se escapan del control de las personas, que influyen directamente sobre la salud mental, es el caso de los determinantes sociales en salud, que si bien es cierto generan una exposición al riesgo que se escapa de las decisiones individuales, también es claro que el estado actúa sobre éstos para mitigar el impacto de estos.
* La crisis es una situación que se puede presentar en cualquier persona a lo largo de la vida, sin embargo, las reacciones frente a estas y el manejo de esta depende de la capacidad de afrontamiento individual.
* Los trastornos asociados a una situación de crisis configuran lo que se denomina un estado crítico en salud mental.
* El estrés agudo y el estrés postraumático se pueden presentar como consecuencia de la exposición a una situación traumática, sin embargo, cada uno de ellos puede desarrollar o no de acuerdo con el tipo de trauma y los agravantes asociados al evento.
* Los PAP se sustentan en acciones humanas que deben contemplar principios éticos para su buen desarrollo y así no generar impactos negativos con la intervención.
* Los PAP deben contemplar la adaptación de las guías de aplicación, según enfoque diferencial e intercultural.

**A MODO DE RESUMEN**



1. **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS**

| DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD DIDÁCTICA | |
| --- | --- |
| Nombre de la Actividad | Reconociendo los trastornos mentales comunes |
| Objetivo de la actividad | Identificar las emociones base de los diferentes trastornos prevalentes y sus síntomas. Así mismo, comprender cada una de las fases de la crisis y sus manifestaciones más evidentes. |
| Tipo de actividad sugerida  Verdadero - Falso  Arrastrar - Soltar | Interfaz de usuario gráfica  Descripción generada automáticamenteInterfaz de usuario gráfica  Descripción generada automáticamenteInterfaz de usuario gráfica  Descripción generada automáticamente |
| Archivo de la actividad  (Anexo donde se describe la actividad propuesta) | Actividades didácticas |

1. **MATERIAL COMPLEMENTARIO:**

| Tema | Referencia APA del Material | Tipo de material  (Video, capítulo de libro, artículo, otro) | Enlace del Recurso o  Archivo del documento o material |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Salud mental en Colombia. | Departamento Nacional de Planeación, Consejo nacional de política pública y social. (2020). Documento CONPES 3992. Estrategia para la promoción de la salud mental en Colombia. https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3992.pdf | Política pública – Material Normativo. | <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3992.pdf> |
| 1.1. Política nacional de salud mental. | Ministerio de salud. Política nacional de salud mental. Resolución 4886 de 2018. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf | Norma | <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf> |
| 1.2. Salud mental | Bados, A. (2005). Fobias específicas. Universidad de Barcelona. | Artículo | <https://docs.google.com/document/d/1uE6HUvI9Zhcy5pJzFWN7GnrZynggYu0R/edit> |
| 2.4. Muerte y Duelo | Fundación Silencio – Unicef. (2020). Duelo: Manual de capacitación para acompañamiento y abordaje del duelo. | Manual | <https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf> |

1. **GLOSARIO:**

| TÉRMINO | SIGNIFICADO |
| --- | --- |
| Ansiedad | Es un estado de inquietud o agitación del ánimo. Aunque no siempre es patológica (sino que es una emoción común que cumple con una función vinculada a la supervivencia), la ansiedad puede acompañar a algunas enfermedades como la neurosis. |
| Crisis | Situación grave y decisiva que pone en peligro el desarrollo de un asunto o un proceso. |
| Emoción | Reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos), de origen innato, influida por la experiencia y que tiene función adaptativa. |
| Estado de ánimo: | Emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo. |
| Estrés | La respuesta fisiológica, psicológica y del comportamiento de una persona, para intentar adaptarse a los estímulos que le rodean. |
| Desastre | Se entiende por desastre el daño o la alteración graves de las condiciones normales de vida en un área geográfica determinada, causado por fenómenos naturales y por efectos catastróficos de la acción del hombre en forma accidental, que requiera por ello de la especial atención de los organismos del estado y de otras entidades de carácter humanitario o de servicio social. |
| Pánico: | El pánico, por lo tanto, es el miedo exagerado, que escapa de lo racional y que paraliza a la persona. |
| Primeros auxilios psicológicos | Se refieren a la intervención psicológica en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo y rescate a la persona para restablecer su estabilidad emocional y facilitarle las condiciones de un continuo equilibrio personal. |
| Trastorno de estrés postraumático | Es un trastorno psicológico caracterizado por la aparición de síntomas específicos tras la exposición a un acontecimiento estresante, extremadamente traumático, que involucra un daño físico o es de naturaleza extraordinariamente amenazadora o catastrófica para el individuo. |

1. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Organización Panamericana de la Salud (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales. Washington, D.C. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

​​<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>

Barnhill, J. (2020). Manual MSD para profesionales.<https://www.msdmanuals.com/es-co/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-por-estr%C3%A9s-agudo>

Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo.* OMS: Ginebra. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf?sequence=1>

Universidad de Guadalajara, Centro Universitarios de ciencias de la salud (2014). Manual de primeros Auxilios Psicológicos. <https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf>

Federación internacional de la Cruz Roja y la Luna Roja (2003). Apoyo Psicológico basado en la comunidad. Ginebra Suiza. ​​<https://www.hhri.org/es/publication/apoyo-psicologico-basado-en-la-comunidad-manual-de-formacion/>

Universidad Autónoma de Barcelona. (2018). Control de los niveles de activación tras incidentes críticos en adultos. <https://d396qusza40orc.cloudfront.net/pap/docs-on-demand/modulo4/Lectura%20comentario%20RP%20aplicacion%20PAP%20en%20situaciones%20de%20activaci%C3%B3n%20emocional%20elevada%20%28Conflicto%20de%20codificaci%C3%B3n%20Unicode%29.pdf>

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil y el Centro Nacional de Trastorno de Estrés Postraumático (2006). Primeros Auxilios Psicológicos: Guía de Operaciones Practicas. [http://www.shef.ac.uk/polopoly\_fs/1.34752!/file/Psychological-First- Aid\_Field-Operations-Guide\_Spanish.pdf](http://www.shef.ac.uk/polopoly_fs/1.34752!/file/Psychological-First-%20Aid_Field-Operations-Guide_Spanish.pdf)

Prewit, D. 2001. Manual de Primeros Auxilios Psicológicos. Federación Internacional de sociedades de la Cruz Roja.

1. **CONTROL DEL DOCUMENTO**

|  | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Autor (es) | Sonia Margarita Leal Cruz | Experta temática | Centro de formación de Talento Humano en Salud. Regional Distrito Capital. | Octubre de 2021 |
| Rafael Neftalí Lizcano Reyes | Asesor pedagógico | Centro Industrial del Diseño y la Manufactura. Regional Santander. | Noviembre de 2021 |
| Silvia Milena Sequeda Cárdenas | Evaluadora instruccional | Centro de Gestión Industrial. Regional Distrito Capital. | Noviembre de 2021 |
| Diana Marcela Luis Vásquez | Diseñadora instruccional | Centro de Gestión Industrial. Regional Distrito Capital. | Noviembre de 2021 |
| Jhon Jairo Rodríguez Pérez | Diseñador y evaluador instruccional | Centro para la Industria de la Comunicación Gráfica. Regional Distrito Capital | Noviembre de 2021 |

1. **CONTROL DE CAMBIOS**

**(Diligenciar únicamente si realiza ajustes a la Unidad Temática)**

|  | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Autor (es) | Sonia Margarita Leal Cruz | Experta Técnica | CFTHS | 13/10/27 | Ajustes sugeridos durante el acompañamiento. |