

## Reacciones normales a eventos anormales

- **Emocional.** Ansiedad, pena, culpa, enojo, irritabilidad, frustración, tristeza, vergüenza, insensibilidad, pérdida de esperanza, pérdida de sentido, sensación de vacío.
- **Mental.** Pérdida de concentración, pérdida de memoria, confusión, pensamientos intrusivos, dificultades en la toma de decisiones, pensamiento desorganizado.
- **Físico.** Aumento del ritmo cardíaco, problemas para dormir, dolores (estómago, cabeza), dolor de espalda y cuello, temblores musculares y tensión, pérdida de energía, incapacidad para descansar y relajarse.
- **Social.** Tomar riesgos, comer más o menos, aumentar el consumo de alcohol o cigarrillos, agresión, retiro, aislamiento.

## Apoyo psicosocial

- El término “psicosocial” se refiere a la relación dinámica entre las dimensiones psicológicas y sociales de una persona, donde las dimensiones se influyen entre sí. La dimensión psicológica incluye procesos emocionales y de pensamiento, sentimientos y reacciones. La dimensión social incluye relaciones, redes familiares y comunitarias, valores sociales y prácticas culturales.
- El “apoyo psicosocial” se refiere a las acciones que satisfacen las necesidades psicológicas y sociales de los individuos, las familias y las comunidades.
- Brindamos apoyo psicosocial para ayudar a las personas que se han visto afectadas por una crisis a recuperarse. El apoyo psicosocial temprano y adecuado puede evitar que la angustia y el sufrimiento se conviertan en problemas de salud mental más graves.

Hobfoll et al (2007) propusieron que cinco principios debieran impulsar el apoyo psicosocial durante las emergencias. Las intervenciones deben garantizar la seguridad y promover:

- Calma.
- Eficacia personal y colectiva.
- Conectividad.
- Esperanza.

## Las actividades de apoyo psicosocial incluyen:

- Psicoeducación y sensibilización sobre temas psicosociales.
- Habilidades para la vida y habilidades vocacionales.
- Actividades recreativas y creativas.
- Deportes y actividades físicas.
- Restaurando los vínculos familiares.

- Espacios para niños.
- Comités comunitarios.
- Apoyo a ceremonias conmemorativas y entierros tradicionales. § Primeros auxilios psicológicos.
- Asesoramiento laico.
- Grupos de apoyo y de autoayuda.

## Primeros auxilios psicológicos (PAP) es...

- Confortar a alguien que está en aprietos y ayudarlo a sentirse seguro y tranquilo.
- Evaluar necesidades y preocupaciones.
- Proteger a las personas de un daño mayor.
- Proporcionar apoyo emocional.
- Ayudar a proveer necesidades básicas inmediatas, como alimentos y agua, una manta o un lugar temporal para quedarse.
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.
- Ayudar a las personas a obtener información, servicios y apoyo social.

## Primeros auxilios psicológicos (PAP) no es ...

- Algo que solo los profesionales hacen.
- Asesoramiento profesional o terapia.
- Alentar una discusión detallada del evento que ha causado la angustia.
- Pedirle a alguien que analice lo que les ha sucedido.
- Presionar a alguien para que dé detalles sobre lo que pasó.
- Presionar a las personas para que compartan sus sentimientos y reacciones ante un evento.

PAP se trata de consolar a alguien que está sufriendo y ayudarlo a sentirse seguro y tranquilo. Proporciona apoyo emocional y ayuda a las personas para abordar necesidades básicas inmediatas y encontrar información, servicios y apoyo social. Los tres principios de acción de Mirar, Escuchar y Vincular indican que la PAP es una forma de acercarse a una persona que está en aprietos, evaluar qué ayuda necesita y ayudarlo a obtener esa ayuda.

### *MIRAR* (Prestar atención a la situación)

- Establezca lo que ha estado o está sucediendo.
- Establezca quién necesita ayuda.
- Identifique riesgos de seguridad y protección.
- Identifique lesiones físicas.
- Identifique necesidades básicas y prácticas inmediatas.
- Observe las reacciones emocionales.

### *ESCUCHE* (Preste atención a la persona)

- Preséntese.
- Preste atención y escuche activamente.
- Acepte los sentimientos de los demás.
- Tranquilice a la persona en apuros.

- Pregunte acerca de las necesidades y preocupaciones.
- Ayude a las personas en apuros a encontrar soluciones a sus necesidades y problemas.

## *VINCULE* (Tome acción para ayudar)

- Encuentre información.
- Conéctese con los seres queridos de la persona y con el apoyo social.
- Aborde problemas prácticos.
- Obtenga servicios y otras ayudas.

## La escucha activa es un componente clave de PAP

- Concéntrese activamente en lo que dice la persona afectada.
- No interrumpa ni intente asegurarles que todo estará bien.
- Haga contacto visual frecuente y asegúrese de que su lenguaje corporal indique que está escuchando.
- Toque suavemente la mano o el hombro de la persona afectada, si es apropiado.
- Tómese el tiempo para escuchar cuando las personas describen lo que sucedió. Contar su historia ayudará a las personas a entender y eventualmente a aceptar el evento.