

Primeros Auxilios Psicológicos

Capacitación Censo de Población y Vivienda



Presentación

La siguiente presentación se realiza con el propósito de reforzar las habilidades y competencias de los equipos operativos para responder oportuna y adecuadamente a la **primera contención y acompañamiento** de los y las censistas que puedan verse expuestos/as a situaciones de crisis en establecimientos penitenciarios, debido a situaciones tales como:

- **Violencia y hostilidad verbal y visual**
- **Conflictos entre reclusos**
- **Sensibilidad emocional debido a condiciones propias del lugar y de las personas que lo habitan**

Contenidos

- 01. Primeros Auxilios Psicológicos**
- 02. Posibles escenarios**
- 03. Técnicas de respiración y calma mental**



Primeros auxilios psicológicos

Los primeros auxilios psicológicos son una **herramienta de apoyo** pensada para acompañar a aquellas personas que se encuentran en escenarios de crisis, estos deben ser entregados de forma oportuna, esto es apenas ocurrido el evento adverso.



Estos **pueden ser utilizados por cualquier persona** que participe como apoyo asistencial a la crisis, sin ser necesariamente profesional de la salud mental.



Objetivos de los primeros auxilios psicológicos

Los primeros auxilios psicológicos contribuyen a **recuperar el equilibrio emocional**, junto con prevenir la aparición de secuelas psicológicas. En particular:



1. **Reducir** el estrés tras el impacto del evento traumático.
2. **Conectar** a la persona con sus redes de apoyo.
3. **Potenciar** las estrategias de afrontamiento.
4. **Fomentar** la autonomía de las personas afectadas, que puedan tomar decisiones y tomar el control sobre su vida.
5. **Prevenir** el desarrollo de secuelas psicológicas.



Los primeros auxilios psicológicos se componen de una serie de acciones que en conjunto contribuyen a la realización de una mejor contención y acompañamiento.

A continuación, revisaremos en detalle cada una de estas acciones ordenadas en 5 pasos.



Aplicación de los Primeros Auxilios Psicológicos

Primer
Contacto

Contención
y
Calma
Mental

Revisión
de
Necesidades

Facilitación
del Curso
de Acción

Psico-
Educación



Ten cuenta que los primeros auxilios psicológicos no necesariamente deben aplicarse en este orden, sino que **debes adaptarte a las necesidades de las personas afectadas.**



1. Primer Contacto

Reconocer a alguien en estado de crisis

1. Cambios en el Comportamiento: Observa cambios repentinos en el comportamiento de la persona, como irritabilidad, agitación, llanto, o estado de shock. Pueden indicar que la persona está experimentando un malestar emocional significativo.
2. Expresiones Emocionales: Presta atención a expresiones verbales o no verbales que denoten angustia emocional, con frases como "no puedo más", "me siento perdido(a)"; o gestos de frustración, como golpear objetos o llorar desconsoladamente.
3. Síntomas Físicos: Observa signos físicos de estrés o malestar, como palpitaciones, sudoración excesiva, temblores, dificultades para respirar o tensión muscular. Pueden indicar que la persona está experimentando una respuesta física al estrés emocional.



Primer Contacto

Preparación:

En el primer contacto con la persona afectada es de suma importancia la actitud física y emocional con la que quien acompaña se aproxima, frente a esto es esencial utilizar la autoobservación como herramienta.

Esto implica:

- Mantener un tono de voz calmado y parejo.
- Realizar movimientos corporales suaves.
- Prestar atención plena (presencia emocional).





Primer Contacto

Qué hacer...

Podemos comenzar preguntando "*¿Qué fue lo que sucedió?*"

Mientras la persona relata debes:

- **Escuchar atenta y calmadamente el** relato de la persona, sin presionar: Lo central es **transmitir que se está comprendiendo lo que le pasa.**
- Mantener una **postura de respeto y neutralidad** ante las creencias de la persona.
- **Si la persona no está receptiva,** un buen acompañamiento podría ser **permanecer a su lado en silencio.**



Que NO hacer...



- **No** minimice la situación.
- **No** juzgue a la persona por su sentir o actuar.
- **No** cuente la historia de otra persona o la suya propia.
- **No** trate de solucionar el malestar emocional de la persona, dele espacio para sentir pena, rabia o la emoción que le surja en ese momento.



Recomendaciones para el Primer Contacto



ESCUCHA ACTIVA

Escuche atentamente.
No se distraigas ni mires tu celular.
No se apresure a dar una solución.

ESPACIOS DE SILENCIO

Acepte los espacios de silencio y llanto, sin apresurarse a decir algo "solo por decir".

LENGUAJE CORPORAL EMPÁTICO

Permanezca cerca de la persona, mirándola a los ojos. Sólo toque a la persona en actitud de apoyo si está seguro de que este contacto será bien recibido. Puede preguntarle si le incomoda.

REFLEJO

Hágale saber que comprende su sufrimiento y que entiende que se puede estar sintiendo muy mal. Importante, sin ser autorreferente. Puede usar frases como: "Esto debe ser difícil para usted..."

2. Contención y calma mental

Algunas personas que han experimentado situaciones de violencia han desencadenado estados de crisis las cuales se manifiestan como, sentir ansiedad o agitación, experimentar confusión o sentirse abrumadas por la situación, también pueden tener dificultades para respirar o tener el corazón acelerado, **por esta razón, los Primeros Auxilios Psicológicos incluyen un tiempo para enseñar y practicar técnicas de respiración** para la autorregulación emocional, con el fin de **ayudar a las personas a encontrar calma mental.**



3. Revisión de Necesidades

Es común que se produzca confusión mental y las personas tengan dificultades para ordenar los diferentes pasos que deben seguir posterior al evento crítico.

Quien contiene debe ayudar a la persona a identificar sus necesidades tales como:

- 1. Evaluar sus necesidades físicas:** tales como necesidad de abrigo o reposo.
- 2. Identificar necesidad de un espacio seguro:** ir a un lugar seguro, aislado o con personas de confianza.
- 3. Necesidades sensoriales:** como necesidad de silencio, relacionado con las imágenes visuales del lugar, entre otras.



Revisión de Necesidades

Pregunta que se puede hacer:



Utilizando frases como: "*Entiendo que te sientas sobrepasada(o). ¿Te parece si ordenamos paso a paso las acciones que debemos tomar a continuación?*"

Importante: Los mecanismos para enfrentar situaciones de complejas en el recinto penitenciario están definidos en los protocolos de acción, por lo que es importante estar al tanto de ellos a la vez que se mantiene la comunicación con el/la coordinador/a de grupo.

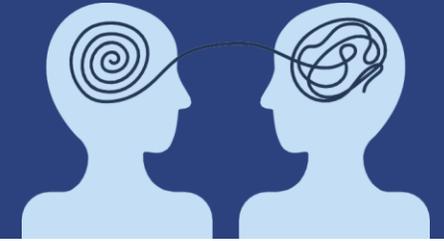


4. Facilitar el curso de Acción



Una vez identificadas estas necesidades, se debe ayudar a la persona a concretar las acciones necesarias a seguir; tales como acudir a atención médica, a un lugar y espacio seguro dentro del recinto, coordinándolo con la persona encargada más cercana.

5. Psico- Educación



Muchas personas que se encuentran en situación de crisis pueden asustarse con las reacciones emocionales que les surgen, por lo que es importante que **les hagamos saber que lo que les pasa es normal.**

1

NORMALIZACIÓN DE REACCIONES EMOCIONALES

- Enfatícele que lo más probable es que el malestar que siente se vaya pasando progresivamente al tomar conciencia de este y atender sus necesidades.

2

Recordar las causas y manejo de reacciones emocionales difíciles

- Enfatizar en la preparación psicológica que se ha recibido,
• recordar procedimientos y estructuras de la situación,
generando un pensamiento práctico y concreto.



Psico-Educación

¿Qué se puede esperar después de una crisis?

Después de una crisis las personas que experimentaron hechos traumáticos pueden tener síntomas de carácter:

1. EMOCIONAL

Estado de shock
Terror
Irritabilidad
Sentimiento de culpa
Tristeza
Impotencia
Ansiedad

2. FÍSICO

Fatiga
Cansancio
Insomnio
Taquicardia
Dolores de cabeza
Reducción del apetito
Sobresaltos
Dolores físicos

3. COGNITIVO

Confusión
Pesadillas
Desconcentración
Pensamientos o recuerdos intrusivos sobre el trauma
Baja autoestima

Para evitar esto puedes decirle a la persona afectada: *"Puede que durante los días siguientes días o semanas sientas algunos de estos síntomas, tienes que saber que esto es normal e irán desapareciendo progresivamente:"*



Pautas de autocuidado para afrontar mejor el estrés luego de haber experimentado una crisis psicológica.

Luego de haber experimentado una crisis o suceso de gran estrés emocional, podemos seguir esta pauta que nos ayudara a restablecer nuestra estabilidad emocional y mental:

- ✓ Intente **descansar** (entre 7 a 8 horas continuas en la noche).
- ✓ Recuerde utilizar las **técnicas de respiración**.
- ✓ **Comparta** con familia y amigos.
- ✓ Realice actividades que le ayuden a **relajarse**: caminar, rezar, meditación, salir en bicicleta, etc.
- ✓ Intente realizar **actividad física** recurrente (4 o más veces por semana).
- ✓ Procure establecer **rutinas** de actividades diarias.
- ✓ **Evite el consumo** de alcohol o drogas.
- ✓ Mantener una **dieta balanceada**.



Psico-Educación

¿Qué se puede esperar después de una crisis?

Después de una crisis las personas que experimentaron hechos traumáticos pueden tener síntomas de carácter:

1. EMOCIONAL

Estado de shock
Terror
Irritabilidad
Sentimiento de culpa
Tristeza
Impotencia
Ansiedad

2. FÍSICO

Fatiga
Cansancio
Insomnio
Taquicardia
Dolores de cabeza
Reducción del apetito
Sobresaltos
Dolores físicos

3. COGNITIVO

Confusión
Pesadillas
Desconcentración
Pensamientos o recuerdos intrusivos sobre el trauma
Baja autoestima

Tener esto en consideración nos puede ayudar a nosotros y a la o las personas que estemos apoyado en reconocer aquello que nos ocurre y poder manejarlo de forma que no nos sintamos desorientados y aumente nuestro malestar.



Finalmente...

Para acompañar a una persona en situación de crisis, lo más importante siempre será mantener la calma, ofrecer nuestra ayuda de manera práctica y no invasiva. Escuchar a la persona afectada sin presionar y sin juzgar, haciendo que se sienta acompañada.



Preparación Psicológica

Al ingresar a los recintos penitenciarios, podemos encontrarnos con distintas situaciones y condiciones propias del lugar y de los reclusos que podrían afectarnos emocionalmente.

Es importante poder visualizar algunas de ellas para estar preparados y mantener la estabilidad frente a estas situaciones.



Situaciones importantes a considerar

1. Ruido ambiental: Insultos, palabras groseras, insinuaciones y gritos, que podríamos recibir de los reclusos.
2. Hostilidad visual: Lenguaje corporal agresivo, gestos obscenos, violencia entre ellos.
3. Personas con marcas de golpes, heridas propias de conflictos internos entre ellos.
4. Personas con síntomas de abstinencia.
5. Personas en estados alterados de conciencia debido al consumo de drogas.
6. Personas con enfermedades mentales y comportamientos irracionales.



Estas situaciones son solo posibilidades, pero tenerlas en cuenta nos ayuda a estar preparados emocionalmente y así podemos prevenir dificultades mentales y emocionales.

Por otra parte, es importante recordad que los protocolos de seguridad están planificados con la mayor seguridad posible tanto para los trabajadores como para los reclusos.



Dificultades emocionales

Ante estas situaciones existe la posibilidad de sentir distintas emociones, sensaciones y estados mentales, tales como:

- Tristeza y sensibilidad
- Rabia o Irritabilidad
- Ansiedad
- Angustia
- Miedo, sensación de que algo negativo puede ocurrir
- Nerviosismo

Técnicas de Respiración y Calma Mental

1. RESPIRACIÓN EN CUADRADO

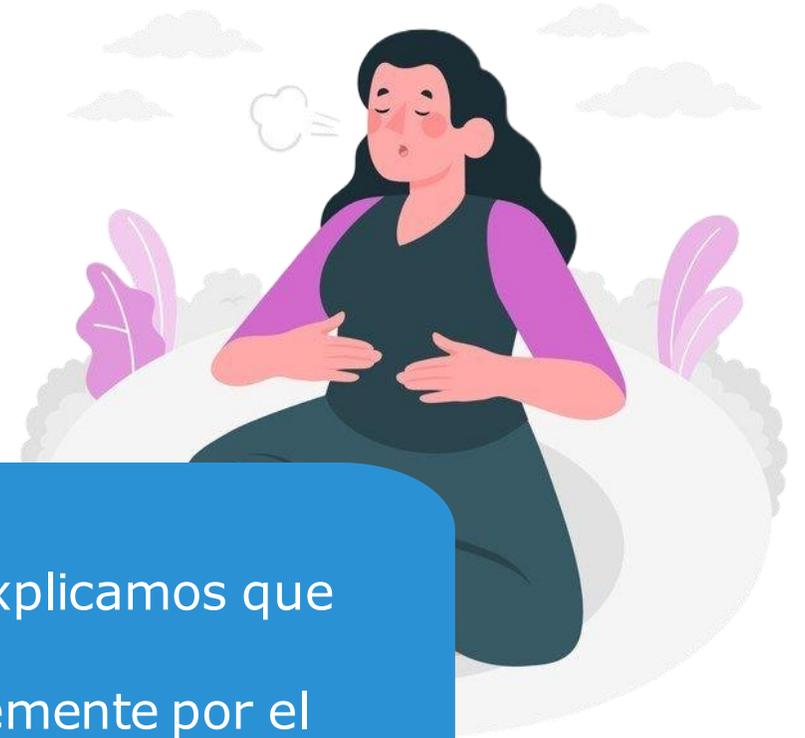
- Pedimos a la persona tome una postura cómoda, si es que se puede, sentado con los dos pies sobre el suelo.
- Le explicamos que vamos a inhalar en 4 tiempos, sostener el aire 4 tiempos, exhalar en 4 tiempos y sostener sin aire 4 tiempos.
- Al principio pueden hacerlo juntos, y luego dejar a la persona por sí sola hasta completar 10 min.





Técnicas de respiración

2. RESPIRACIÓN ALTERNADA



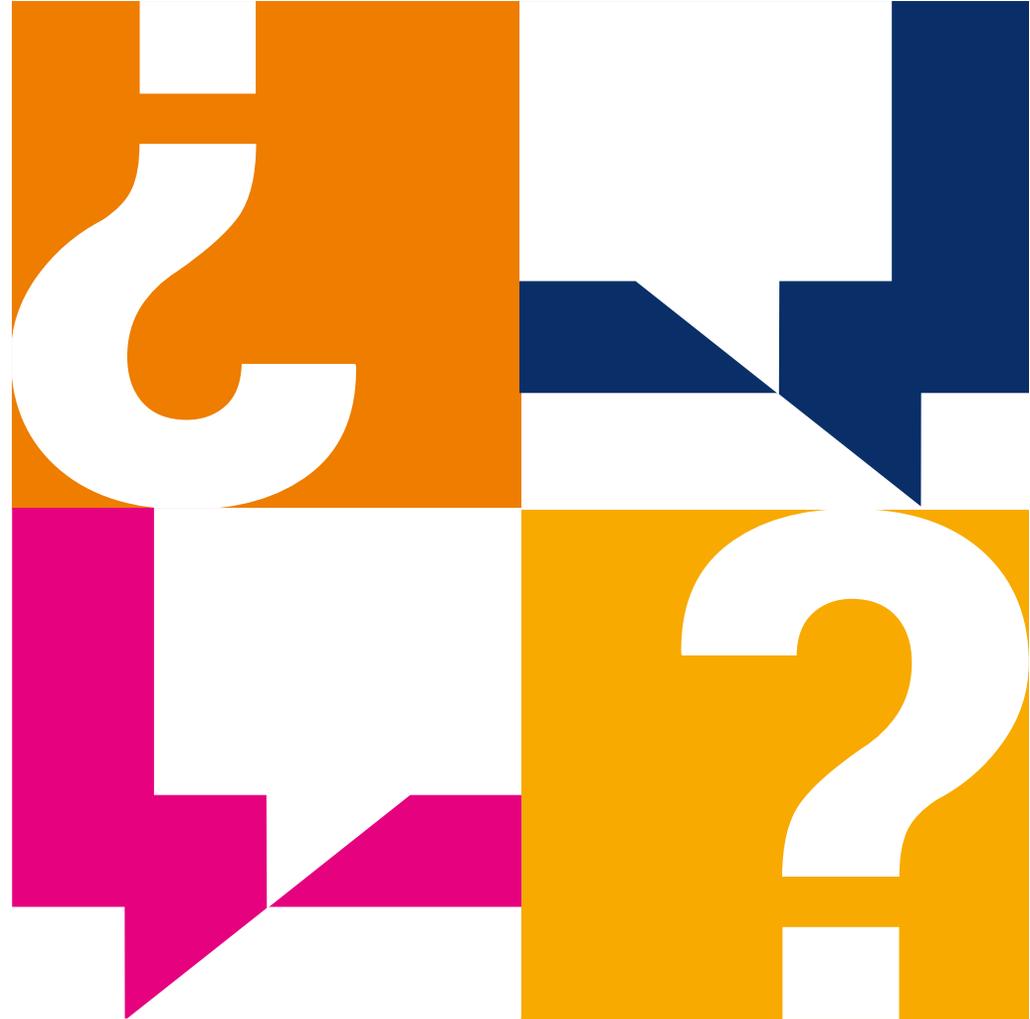
Pedimos a la persona tome una postura cómoda. Le explicamos que vamos a tapar el agujero derecho de la nariz con el dedo, inhalar y exhalar 10 veces lenta y conscientemente por el canal izquierdo.

Luego vamos a cambiar y vamos a tapar el agujero izquierdo e inhalar y exhalar 10 veces lenta y conscientemente por el derecho.



Al final, indíquele a la persona que lo haga diariamente por diez minutos, tres veces al día (mañana, tarde y noche) o cada vez que se sienta angustiado.

¿Alguna pregunta o comentario?



¡Muchas gracias!





CENSO
2024

www.censo.cl